



Facultad de Medicina  
Escuela de Fonoaudiología  
Seminario de Investigación

**Facultad de Medicina  
Escuela de Fonoaudiología**

**“PILOTAJE DE UN PROGRAMA INTEGRAL DE INTERVENCIÓN  
FONOAUDIOLÓGICO-MUSICAL PARA LA VEJEZ SALUDABLE”**

Seminario de Investigación para optar al Grado de Licenciado en Fonoaudiología

Profesora Guía

Alondra Castillo Delgado

Profesores Asesores

Daniel Herrera Atton

Carmen Gloria Nuñez Castillo

Estudiantes Tesistas

Michelle Camus Carmona

Cinthya Lobos Covarrubias

Sofía Ruíz Carrillo

Camila Vásquez Carillanca

**VIÑA DEL MAR- CHILE, 2024**

## ÍNDICE

DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS	5
RESUMEN	6
INTRODUCCIÓN	7
CAPÍTULO I PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	9
1.1 Fundamentación del problema de Investigación	9
1.2 Formulación de la pregunta de Investigación	12
1.3 Formulación de Objetivos	13
1.3.1 Objetivo General	13
1.3.2 Objetivos Específicos	13
1.4 Viabilidad de la Investigación	13
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	15
2.1 Promoción de la vejez saludable	15
2.2 Propuestas fonoaudiológicas para el envejecimiento saludable	20
2.2.1 Propuestas terapéuticas fonoaudiológicas para la voz	22
2.2.2 Propuestas terapéuticas fonoaudiológicas para motricidad orofacial y habla	24
2.2.3 Propuestas terapéuticas fonoaudiológicas para la cognición y lenguaje	25
2.2.4 Propuestas terapéuticas fonoaudiológicas para la audición	28
2.2.5 Propuestas terapéuticas para el sistema vestibular	29
2.3 Propuestas terapéuticas desde la música y fonoaudiología	31
2.3.1 Música y voz	32
2.3.2 Música. motricidad orofacial y habla	33
2.3.3 Música, cognición y lenguaje	35
2.3.4 Música y audición	36
2.3.5 Música y sistema vestibular	37
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	39
3.1 Tipo de estudio	39
3.1.1 Enfoque cualitativo	39
3.1.2 Paradigma interpretativo	40

	3
3.1.3 Tipo de investigación cualitativa	40
3.2 Descripción de la muestra	41
3.2.1 Tipo de muestra	41
3.2.2 Tamaño de la muestra	42
3.2.3 Unidad de información	42
3.2.4 Criterios de inclusión y exclusión	43
3.3 Instrumentos de recolección de información	43
3.4 Herramientas	44
3.5 Trabajo de campo	45
3.6 Materiales	47
CAPÍTULO IV RESULTADOS	48
4.1 Fase descriptiva de los resultados	48
4.1.1 Caracterización de la muestra	49
4.1.2 Resultados descriptivos por eje	51
4.1.2.1 Eje Voz	51
4.1.2.2 Eje Habla y Motricidad orofacial	56
4.1.2.3 Eje Cognición y Lenguaje	59
4.1.2.4 Audición	65
4.1.2.5 Equilibrio	69
4.2 Fase analítica de los resultados	73
4.2.1 Coherencia metodológica objetivo actividad	74
4.2.2 Aspectos positivos	79
4.2.3 Aspectos de mejora	82
CAPÍTULO V DISCUSIÓN	85
5.1 Caracterización de la muestra	85
5.2 Fase analítica de los resultados	87
5.2.1 Coherencia metodológica objetivo actividad	87
5.2.2 Aspectos positivos	90
5.2.3 Aspectos de mejora	92
CAPÍTULO VI CONCLUSIÓN	95
REFERENCIAS	99
ANEXOS	118

## DEDICATORIA

Dedicado a nuestras abuelas Lina Alicia López Banda y Margarita Gladys Brito Sazo, cuyo legado de vida, amor y sabiduría ha sido una fuente constante de inspiración. Gracias a sus vivencias, logramos comprender las experiencias de quienes participaron en el pilotaje, impactando positivamente en su bienestar y calidad de vida. Sus enseñanzas nos motivaron a seguir adelante, siempre con la certeza de que todo esfuerzo tiene un propósito.

A nuestras familias, Carillanca-González, Carrillo-Cáceres, Lobos-Covarrubias, a Lilian Carmona López, Jorge Enrione Zúñiga y Vicente Enrione Camus, a nuestros padres, madres, hermanos y hermanas, gracias por acompañarnos en este camino, por creer en cada una de nosotras, por cada palabra de ánimo y por nunca dejar de apoyarnos en nuestros sueños. Este es un logro tanto nuestro como de ustedes. Gracias por estar siempre presentes, ustedes han sido fundamentales para convertirnos en lo que hoy somos: futuras profesionales de la fonoaudiología.

## AGRADECIMIENTOS

Queremos expresar nuestro más profundo agradecimiento a las personas mayores que participaron en este estudio, compartiendo generosamente sus vivencias y sabiduría. Gracias a sus experiencias, pudimos enriquecer esta investigación y aportar una visión más amplia sobre el impacto de la fonoaudiología en el bienestar de las personas. Sus relatos no solo fueron clave para el desarrollo de este trabajo, sino que también nos inspiran a seguir construyendo nuestro camino profesional, siempre basándonos en el respeto, la empatía y la comprensión hacia todas las personas.

Agradecemos de igual manera a nuestros profesores guías, por su constante apoyo, por brindarnos su conocimiento y guiarnos con dedicación y compromiso durante todo este proceso. Su orientación ha sido esencial para nuestro crecimiento académico y profesional.

## RESUMEN

La investigación propuso desarrollar mejoras al programa de intervención fonoaudiológico-musical “Acordes Mayores”, que promueve la vejez saludable, abordando cinco áreas fonoaudiológicas: voz, habla y motricidad orofacial, cognición y lenguaje, audición y equilibrio. Estudios actuales señalan que la música impacta positivamente en lo emocional, social, físico, cognitivo y espiritual. La integración de la música en intervenciones fonoaudiológicas puede promover el envejecimiento saludable, estimulando todas las áreas disciplinares relacionadas al envejecimiento, mejorando la calidad de vida y el bienestar comunicativo. Esta investigación siguió un paradigma cualitativo, con enfoque interpretativo y fenomenológico, enmarcado en una investigación-acción. Se realizó un proceso de pilotaje en el centro GERÓPOLIS, con una muestra de 23 personas (21 mujeres y 2 hombres), entre 60 y más años. Mediante el grupo focal se recopilaron los datos, y se realizó un análisis de contenido de las entrevistas donde todos se autorreferían saludables. Los relatos permitieron observar que en el programa no existen sugerencias estructurales a la propuesta inicial, sólo algunas recomendaciones técnicas. De forma complementaria, se constata la coherencia metodológica entre los objetivos y las actividades propuestas y que las personas mayores logren desarrollar autoconciencia de su propio envejecimiento mediante esta vivencia. El pilotaje fue percibido positivamente, destacando la música como un recurso terapéutico-lúdico que favoreció la intervención en las diferentes áreas fonoaudiológicas. Puesto que, este recurso permite ajustar la complejidad de las actividades, otorgando espacios seguros para el trabajo grupal. Finalmente, se valida el contenido del programa Acordes Mayores, respaldando su uso como recurso de intervención fonoaudiológica-musical, para promover una vejez saludable.

**Palabras clave:** Fonoaudiología, envejecimiento saludable y música.

## INTRODUCCIÓN

Esta investigación lleva por nombre Pilotaje de un programa integral de intervención fonoaudiológico-musical para la vejez saludable, el cual presenta un enfoque innovador que combina los principios de la fonoaudiología en conjunto con estrategias musicales, cuya finalidad es abordar los diversos cambios característicos del envejecimiento saludable de las personas mayores. Esta investigación se centra en cinco áreas de trabajo fonoaudiológico: voz, habla y motricidad orofacial, cognición y lenguaje, audición y equilibrio, de las cuales se desprenden diversas propuestas de intervención desde la perspectiva fonoaudiológica para trabajar en el ámbito geriátrico. Así también, se presentan fuentes teóricas que reconocen el uso de recursos musicales como una herramienta significativa para beneficiar el contexto terapéutico en personas mayores sanas. Por lo que, a partir de las dimensiones de trabajo anteriormente señaladas, se ofrecen opciones de intervención fonoaudiológicas ligadas con la música, cuyo fin es entregar distintas estrategias que integren ambas disciplinas para trabajar con este grupo etario.

En esta investigación, se releva el vacío de conocimiento existente en torno al uso de los recursos musicales desde la fonoaudiología en el ámbito geriátrico, con el fin de visibilizar la importancia del rol terapéutico de dichos profesionales. En cuanto a las sesiones de pilotaje, éstas serán aplicadas con la finalidad de comprobar la efectividad de los objetivos planteados para las cinco áreas de intervención, apuntando a la conservación de capacidades y habilidades de las personas mayores. Dado lo anterior, nuestra pregunta de investigación corresponde a ¿Qué modificaciones se deben realizar a las propuestas fonoaudiológicas del programa de intervención fonoaudiológico-musical “Acordes mayores” tras el pilotaje en el centro GERÓPOLIS? Para revisar estos documentos con mayor detalle ver Anexos N° 6, N° 7, N° 8, N° 9, N° 10, N° 11, N° 12, N° 13, N° 14 y N° 15.

Desde un enfoque integral, se releva la importancia de evaluar la coherencia entre los objetivos y las actividades seleccionadas del programa Acordes mayores, con el fin de realizar ajustes de mejora tras la aplicación del pilotaje. Con relación a lo anterior, el objetivo principal es Desarrollar mejoras de propuestas fonoaudiológicas del programa de intervención fonoaudiológico-musical Acordes Mayores a través de un proceso de pilotaje con usuarios/as del Centro GERÓPOLIS de la Universidad de Valparaíso. En lo que respecta a la metodología de este trabajo, se compone por un enfoque cualitativo, de tipo investigación - acción, con un alcance exploratorio-descriptivo y un paradigma interpretativo de tipo fenomenológico. La herramienta para la construcción de datos será el grupo focal, la cual permite recabar las experiencias de los usuarios y a su vez, identificar los aspectos de mejora de las actividades seleccionadas del programa Acordes mayores.

En cuanto a las experiencias recopiladas mediante la herramienta de construcción de datos grupo focal, se analizarán las vivencias por cada eje de trabajo, de las cuales se desprenden tres dimensiones de análisis para cada uno. De acuerdo con los resultados obtenidos, se entregarán propuestas de mejora que facilitará el ajuste correspondiente a las intervenciones seleccionadas del programa Acordes mayores, procurando cubrir las necesidades y expectativas de las personas mayores.

## CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

### 1.1 Fundamentación del problema de investigación

Para adentrarnos en temas relacionados al envejecimiento, Alvarado y Salazar (2014) indican que es un proceso natural que afecta a todas las dimensiones biopsicosociales de la vida humana. Este fenómeno, aunque es común en todos los seres humanos, se manifiesta de distinta forma en relación con la autopercepción de cada individuo y las influencias culturales en las que se encuentra inmerso (Alvarado y Salazar, 2014). Lo anterior indica que durante este ciclo de vida no solo se experimentan cambios en aspectos biológicos, pues la participación de experiencias sociales y relaciones socioafectivas también se encuentran vinculadas (Alvarado y Salazar, 2014).

En torno al envejecimiento saludable, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) señala en el Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud: “La meta del envejecimiento saludable es ayudar en el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez” (p. 30). Lo anterior, propone una perspectiva distinta al trato clínico que se le entrega actualmente a las personas mayores, en donde se busca preservar la combinación de factores internos y externos, los atributos que ofrece el ambiente, y la interacción entre estas particularidades con el individuo pasa a tener un papel relevante (OMS, 2015).

En cuanto a la población geriátrica que habitan en Chile, el Instituto Nacional de Estadísticas (INE, 2019) proyecta para el año 2050 que existan 176 adultos mayores con edad de 64 por cada 100 jóvenes de 15, por lo cual esta situación aumentará a medida que avance el tiempo. Además, según INE (2018) “se identifica el aumento de la población mayor de 64 años, que pasó de 6,6% en 1992 a 11,4% en 2017” (p. 7). Dado lo anterior, en este país se ha visto un incremento de la esperanza de vida al nacer, junto a una baja tasa de mortalidad y de fecundidad que ha incrementado la cantidad de este grupo etario a nivel nacional (INE, 2024)

Con relación a la conceptualización de la vejez y el periodo geriátrico, la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2020) ha introducido cambios significativos en su nuevo manual de Atención Integrada para las Personas Mayores (ICOPE), cuyo fin es optimizar las intervenciones en este grupo etario. Lo anterior resulta fundamental para entender los avances, retrocesos e incongruencias en los documentos que determinan los enfoques terapéuticos dirigidos a los adultos a nivel mundial (OPS, 2020). Por consiguiente, su importancia radica en avanzar de manera efectiva en la implementación de las recomendaciones existentes acerca del envejecimiento saludable en los años siguientes (OPS, 2020).

El Ministerio de Salud de Chile (MINSAL, 2021a) propone en su Plan Nacional de Salud Integral para Personas Mayores 2020-2030, la importancia de mejorar la calidad de vida de este grupo etario, integrándose en los planes de políticas públicas. No obstante, es necesario aumentar la cobertura de atención en los centros del país para lograr la efectividad de estas iniciativas. Sin embargo, aún no existen suficientes acciones gubernamentales para garantizar una vejez saludable para toda la población chilena que lo necesita (MINSAL, 2015).

De acuerdo con lo mencionado en el manual ICOPE, el proceso de envejecimiento se compone por distintas dimensiones, desde aspectos físicos hasta psicológicos (OPS, 2020). Por lo que, durante este ciclo de vida, es esperable experimentar cambios en los procesos cognitivos, sociales, económicos, físicos y emocionales (OPS, 2020). En cuanto al proceso antes señalado, durante esta investigación se abordarán los conceptos de presbiacusia, presbifonía, presbifagia, dificultad en la movilidad, declive en los procesos cognitivos y socioemocionales (Fernández et al., 2006; Gutiérrez et al., 2017; Lin et al., 2011; Nash et al., 2013; Ventura, 2004).

En cuanto al rol fonoaudiológico, en los estudios de Silva (2015) afirma que esta disciplina desempeña un papel fundamental para abordar los distintos cambios que experimentan las personas mayores, encargándose de prevenir, evaluar, diagnosticar, tratar y rehabilitar. Respecto a las intervenciones que realizan los fonoaudiólogos, Aguirre-Bravo y Sampallo-

Pedroza (2015) mencionan que es importante considerar a los individuos y a su entorno social, ya que puede aportar en optimizar los procesos característicos de este ciclo vital. Con relación a lo anterior, los profesionales tienen la responsabilidad de planificar estrategias enfocadas en reforzar la independencia y autonomía del individuo, aumentar su participación en la sociedad, y ser capaz de tomar decisiones (Aguirre-Bravo y Sampallo-Pedroza, 2015).

Para optimizar la promoción del envejecimiento saludable, el informe de la OMS (2015) señala que se requiere un enfoque coordinado con políticas y prácticas centradas en fomentar el bienestar y autonomía de las personas mayores. En Chile, los y las fonoaudiólogos disponen de orientaciones en salud pública que entregan directrices para desempeñar su rol, tanto en rehabilitación como en cuidados paliativos, pero no se cuenta con herramientas gubernamentales que impulsen el fomento de una vejez sana (MINSAL, 2021b; Tobar-Fredes et al., 2021). Debido al vacío de conocimiento que existe sobre esta área en el ámbito geriátrico, Vidret (2019) menciona que existen alternativas de intervención que se pueden aplicar en esta población; por ejemplo, la música. Así mismo, Magge et al. (2017) plantean que el uso de las melodías estimula procesos cognitivos, habilidades lingüísticas, emociones y percepciones sensoriales, lo cual propicia la conservación de la capacidad funcional.

Es de suma relevancia reconocer y observar cómo interviene la música en las representaciones cognitivas y de qué forma, en conjunto al lenguaje, se potencian las mejoras en el estado de ánimo, la interacción social y habilidades comunicativas (Bottiroli et al., 2014; Checa de la Rosa, 2020; Moltrasio et al., 2022). Lo señalado por los autores anteriormente, permite generar cambios beneficiosos en la comunicación receptiva-expresiva y también la cognición. En cuanto a la estimulación auditiva, López y Nodal (2018) sugieren que el uso de la música es fundamental, ya que mediante la audición podemos estimular la cognición, las habilidades lingüísticas, relaciones sociales y la mejora del aprendizaje, entre otros. Así mismo, Alcaíno y Troncoso (2017) exponen que el uso de aspectos musicales aporta en el control de la postura, favoreciendo la estabilización.

Esta investigación tiene sus inicios desde un proyecto iniciado en el año 2022, el cual se llevó a cabo mediante una fase de un proyecto denominado Acordes Mayores, financiado por el Centro de Investigación del Desarrollo en Cognición y Lenguaje (CIDCL) de la Universidad de Valparaíso. Durante este año, se propone aplicar un conjunto de actividades que fueron seleccionadas del programa Acordes Mayores, cuyo fin es comprobar la coherencia entre los objetivos planteados y las actividades propuestas, y elaborar mejoras, según corresponda. Por lo que se trabajará con un grupo de personas mayores asistentes al centro GERÓPOLIS de la Universidad de Valparaíso, quienes serán entrevistados para posteriormente ser seleccionados. El abordaje de este pilotaje se basa en las cinco áreas de intervención fonoaudiológica: voz, motricidad orofacial y habla, cognición y lenguaje, audición y vestibular. Con relación a lo anterior, se espera que los resultados de este estudio sean un aporte para la salud pública, logrando llenar el vacío de conocimiento en cuanto a estrategias relacionadas con la música que promuevan el envejecimiento saludable. Así también, ofrecer herramientas de intervención para los profesionales del área que desean realizar terapia fonoaudiológico-musical para promover el bienestar de la adultez.

## **1.2 Formulación de la pregunta de investigación.**

El presente proyecto de investigación pretende responder a la siguiente pregunta: ¿Qué modificaciones se deben realizar a las propuestas fonoaudiológicas del programa de intervención fonoaudiológico-musical “Acordes mayores” tras el pilotaje en el centro GERÓPOLIS?

### **1.3. Formulación de Objetivos**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Desarrollar mejoras de propuestas fonoaudiológicas del programa de intervención fonoaudiológico-musical “Acordes Mayores” a través de un proceso de pilotaje con usuarios/as del Centro GERÓPOLIS de la Universidad de Valparaíso.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

- a. Describir el estado de arte sobre los beneficios de la música en el envejecimiento saludable fonoaudiológico.
- b. Caracterizar las experiencias de las personas participantes respecto de las actividades realizadas en el pilotaje del programa Acordes Mayores.
- c. Desarrollar una propuesta de modificaciones para las actividades realizadas durante el pilotaje, con el fin de construir la versión final del programa Acordes Mayores.

### **1.4. Viabilidad de la investigación**

Esta investigación resulta ser viable dado que se cuenta con el contacto directo de los docentes a cargo del proyecto Centro de investigación de Cognición y lenguaje (CIDCL) y el patrocinio del centro GERÓPOLIS de la Universidad de Valparaíso. Para tal efecto, se establecieron reuniones presenciales en donde se determinaron los lineamientos de esta investigación, garantizando un respaldo institucional y metodológico para llevar a cabo el análisis.

Por otro lado, se cuenta con el apoyo de otros docentes del área de fonoaudiología de la Universidad de Valparaíso, quienes participan activamente en la orientación durante el desarrollo de este trabajo. Los participantes de esta investigación, son personas mayores pertenecientes al centro GERÓPOLIS, los que disponen del espacio físico para realizar las

actividades requeridas. Así mismo, cuentan con recursos como salas, material de oficina, instrumentos musicales y diversos elementos que se utilizan en las terapias.

Además, la investigación es financiada por el CIDCL, por lo que se tendrán los recursos necesarios para lograr el desarrollo de las actividades del programa. Así mismo, los tesistas cuentan con los materiales idóneos para esta investigación tales como computadores, acceso a las instalaciones de la misma universidad, internet, libros y acceso a traslado. También tiene disponible la información necesaria mediante la Dirección de Biblioteca de Recursos y Aprendizaje (DIBRA) de la Universidad de Valparaíso.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

En este capítulo se describirán los fundamentos teóricos que guiarán la tesis de investigación: "Pilotaje de un programa integral de intervención fonoaudiológico-musical para la vejez saludable". Este trabajo busca comprender los beneficios del uso de la música como estrategias terapéuticas desde el ámbito de la fonoaudiología, con el fin de promover una longevidad sana. Por lo tanto, en el apartado se abordarán los temas de propuestas fonoaudiológicas para el bienestar del envejecimiento y los aportes de la música a la adultez en las diversas áreas fonoaudiológicas.

### **2.1 Promoción de la vejez saludable**

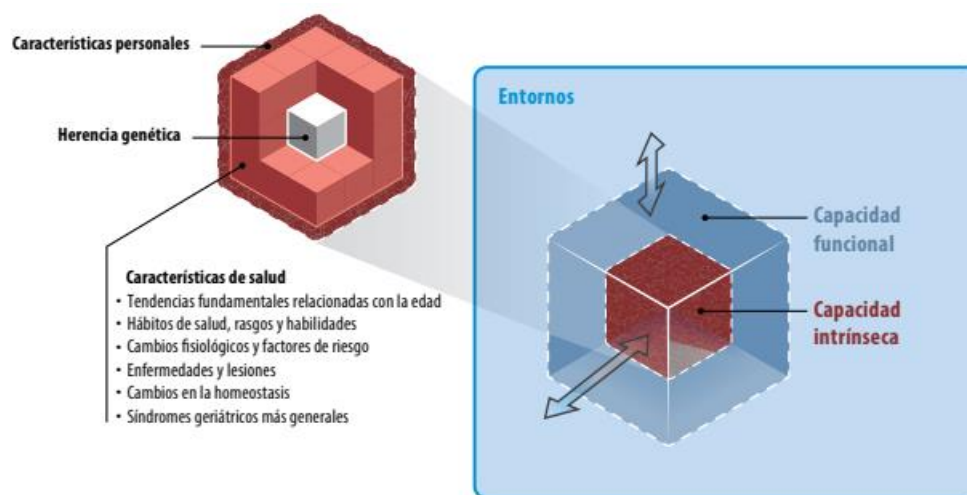
Para el desarrollo de una vejez saludable, Calvo (2013) menciona que se enfoca en la mantención de condiciones que le permitan al individuo desenvolverse en su vida cotidiana de forma individual, autónoma e independiente. Para esto el rol del fonoaudiólogo es esencial, puesto que puede aportar de modo óptimo en el proceso de envejecimiento. Para conceptualizar sobre este cambio, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) define esta idea como la potenciación y conservación de la capacidad funcional del adulto mayor, mediante la cual se favorece la optimización del proceso de adultez. Para comprender las habilidades funcionales, en el Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud, se explica cómo “los atributos relacionados con la salud que permiten a una persona ser y hacer lo que es importante para ella” (OMS, 2015, p. 30). Dicha habilidad de autonomía se constituye de factores intrínsecos y externos del ser humano, y se determina por la relación que existe entre sí (OMS, 2015).

En cuanto a los factores intrínsecos de la capacidad funcional, la OMS (2015) se refiere al conjunto del total de condiciones psicológicas y físicas que posee el individuo, y la influencia de estos en la vida cotidiana, como lo ejemplifica la Figura 1. Respecto a los factores extrínsecos, son comprendidos por aquellos elementos del entorno que son parte del ambiente

en que se desenvuelve la persona (OMS, 2015). Dichos aspectos son considerados desde el nivel micro hasta el macro e incluyen al hogar, el país, las políticas públicas, los sistemas de salud y sociales, entre otros.

## Figura 1

### *Envejecimiento Saludable.*



*Nota.* La figura muestra la capacidad funcional durante el envejecimiento saludable. Fuente: Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud (OMS, 2015).

El manual (ICOPE) propone un enfoque de intervención individualizado y holístico, abarcando las dimensiones esenciales del ser humano, lo que permite determinar los diversos recursos que requiere cada uno. Bajo esta perspectiva, se consideran los cambios que presentan las capacidades externas e internas a medida que avanza la edad, comprendiendo distintos sistemas del cuerpo (OPS, 2020). Dichas diferencias pueden ser observables en ocho dominios claves propios de la capacidad intrínseca: capacidad cognitiva, auditiva, visual, locomotriz, psicológica y la vitalidad (OPS, 2020).

En cuanto a las estrategias y herramientas que ofrece el manual ICOPE, es posible dar cuenta que se vinculan estrechamente con lo propuesto en el informe de la OMS (2015),

apuntando al desarrollo del envejecimiento saludable. A partir de los cambios que experimentan los dominios claves de la vida de la persona mayor, la guía ofrece alternativas de intervención basándose en ocho dimensiones de trabajo: deterioro cognitivo, pérdida de movilidad, pérdida auditiva, nutrición deficiente, discapacidad visual, síntomas depresivos, apoyo y asistencia social, y a los cuidadores, los cuales se detallan a continuación.

- a) Deterioro cognitivo:** se expone un esquema de abordaje de la capacidad cognitiva con el fin de detectar disminuciones significativas de esta dimensión. Este se compone por evaluaciones instrumentales, aproximación del adulto mayor y su entorno, así como también estrategias que fortalezcan la cognición.
- b) Pérdida de movilidad:** se ofrece un esquema orientado a la evaluación de la capacidad locomotriz, encargándose de detectar el grado de la limitación del movimiento y posibles factores asociados. A partir de esto, se entregan estrategias de ejercicios multimodales, con el fin de optimizar la conservación de la competencia móvil considerando tanto a la familia como al entorno en las intervenciones.
- c) Nutrición deficiente:** el estado nutricional se vincula directamente con la composición corporal, por lo que se debe esquematizar el abordaje para la nutrición deficiente en el envejecimiento. Se realiza una pesquisa referente a la alimentación y posible pérdida de peso, y algunos factores que pudieran ser concomitantes. De esa manera, se establece un enfoque integral en las necesidades del individuo.
- d) Discapacidad visual:** este manual indica que los profesionales pueden medir la discapacidad visual con el uso de una tabla optométrica, logrando determinar la gravedad de la agudeza de la visión. Así mismo, se evalúan otras condiciones asociadas para realizar una intervención centrada en el individuo y su entorno físico.
- e) Pérdida auditiva:** en las personas mayores, es posible pesquisar los respectivos cambios auditivos a través de equipos portátiles y también por medio de una evaluación de susurros. Luego, se realizan procedimientos auditivos con el fin de establecer la pérdida de audición. A partir de los resultados, se esquematiza el abordaje para atender esta dimensión, según las necesidades del individuo.

- f) Síntomas depresivos:** cuando se detectan estos síntomas, el manual indica intervenciones con distintas terapias y ejercicios multimodales para que sean abordados. De la misma manera, se evalúan acontecimientos concomitantes. En esta dimensión, el entorno es el primer aliado para la adaptación a estos cambios y así poder abordar las señales depresivas.
- g) Apoyo y asistencia social:** según lo señalado en el manual, a través de una entrevista, es posible reconocer las fortalezas y debilidades biopsicosociales de los individuos. Con el fin de determinar el tipo de apoyo que cada individuo requiere, teniendo en cuenta los factores internos y externos que son determinantes. El abordaje busca mantener la participación activa en la sociedad, favoreciendo el desarrollo de una vejez saludable.
- h) Apoyo a los cuidadores:** por último, es importante determinar posibles necesidades que puede presentar el individuo que cumple el rol de cuidador de una persona mayor. Se evalúa el estado de ánimo de los cuidadores y condiciones asociadas a este. El periodo de envejecimiento requiere de adaptaciones paulatinas frente a cambios que muchas veces ocurren de manera radical, demandando diversos despliegues de recursos para ser abordados por los cuidadores.

Para lograr llevar a cabo la intervención de cada uno de estos dominios, la OPS (2020) en su manual ICOPE propone un esquema específico para cada dimensión el cual se compone de 5 pasos. El primer paso corresponde a la detección de cambios en el dominio evaluado, por lo que su resultado dependerá de pasar al siguiente paso. El segundo, se encarga de evaluar y abordar los cambios de la habilidad evaluada, para posteriormente elaborar un plan de atención personalizada lo cual se refiere el tercer paso. En el cuatro, se busca garantizar la derivación y el seguimiento del abordaje entregado, teniendo en consideración a los acompañantes y cuidadores de las personas mayores (Figura 2).

## **Figura 2**

*Pasos de intervención*



*Nota.* La figura muestra los pasos propuestos para llevar a cabo la intervención. Creación propia.  
 Fuente: Guía sobre la evaluación y los esquemas de atención centrados en la persona en la atención primaria de salud (OPS, 2020).

En relación con la importancia de potenciar un envejecimiento saludable, la OMS (2015) señala que actualmente los lineamientos de la profesión en el área geriátrica no se basan en las capacidades mentales y físicas conservadas, sino que se centran en la patología. Por lo que los objetivos por alcanzar durante esta etapa se deben especificar a partir de la conservación de la capacidad intrínseca y la interacción con los factores externos, ofreciendo mejorar los resultados en las intervenciones de los servicios de salud (OMS, 2015). Esto con la finalidad de propiciar una vejez óptima, y así contar con herramientas eficientes para abordar de manera atingente las demandas biopsicosociales de cada individuo (OMS, 2015). En síntesis, para hacer posible las estrategias de trabajo que propone el manual ICOPE, se requiere un esfuerzo en conjunto entre las directrices gubernamentales y los centros de salud de atención primaria, puesto que se necesita un respaldo de políticas públicas que promuevan y protejan las dimensiones definidas anteriormente (OPS, 2020).

## **2.2 Propuestas fonoaudiológicas para el envejecimiento saludable**

El envejecimiento es una etapa característica del ser humano, Calero (2014) señala que es necesaria la estimulación de las funciones y habilidades utilizadas en el diario vivir, lo cual involucra la potenciación de las áreas físicas, psicológicas, sociales y, en lo posible, económicas. En cuanto a las modificaciones en las distintas dimensiones de la vida, Sosa (2023) refiere que éstas no siempre son de conocimiento propio de las personas mayores, generando desinterés por la mantención de las capacidades internas y externas. Por esto la importancia de concientizar e informar a la población mayor, así mismo poner a disposición herramientas y estrategias que puedan ser aplicadas por cada individuo para la adaptación de los cambios característicos de una vejez sana (Sosa, 2023).

En cuanto al trabajo con personas mayores, Chacón et al. (2021) señalan que, los profesionales de la fonoaudiología son reconocidos como acompañantes idóneos para los cambios que se experimentan en el lenguaje y en la comunicación durante el envejecimiento. Por lo que, es posible dar cuenta que la mantención de los aspectos comunicativos entrega aportes a otras áreas cruciales de la vida diaria como la cognición, lo emocional y la autonomía (Chacón et al., 2021). Considerar a los fonoaudiólogos para trabajar con este grupo etario ha sido producto del aumento de la edad de la población en nuestra sociedad, dado que, poco a poco, se ha ido mencionando con mayor frecuencia a estos especialistas en el área de la geriatría (Salazar-Martínez y Ávila, 2023).

De acuerdo con las alternativas de intervenciones fonoaudiológicas, Montoya y Rodríguez (2018) mencionan que son posibles de realizar durante el envejecimiento, siendo el rol asistencial el más característico. En cuanto a la labor de los y las fonoaudiólogas comprende evaluar, detectar y asesorar, según las necesidades que demande la persona, donde no es necesaria la presencia de patologías para poder llevar a cabo una acción. Desde esta perspectiva, se incentiva a los profesionales proponer estrategias enfocadas en las habilidades y capacidades

conservadas, propiciando la participación activa dentro de la sociedad (Montoya y Rodríguez, 2018).

Al tener en cuenta los aportes que entrega la fonoaudiología al área geriátrica, Chacón et al. (2021) exponen la importancia de generar propuestas que sean características del trabajo con este grupo etario, enfocándose en la mantención de la capacidad funcional de los individuos. Así mismo, es posible impactar en los cambios cognitivos de la persona mayor y también aportar positivamente en el estilo de vida (Chacón et al., 2021). En torno a las dimensiones que constituyen las experiencias vitales de los seres humanos, las intervenciones se ajustan a la reactivación y reforzamiento de las habilidades internas y posibles adaptaciones del entorno; las áreas a considerar son comunicación, cognición, interacción social, y audición en cuanto al uso de una posible ayuda auditiva (Salazar-Martínez y Ávila, 2023).

Las investigaciones realizadas por Paoloni (2023) confirman que la delimitación del rol fonoaudiológico en la población geriátrica se caracteriza por su trabajo dentro del ámbito audiológico, voz, habla, motricidad orofacial y, particularmente, en el área del lenguaje y la comunicación. Para poder diseñar las intervenciones, es necesario tener en cuenta las capacidades conservadas de los individuos, pudiendo determinar los medios para llevarlos a cabo adaptadas a la diversidad individual (Salazar-Martínez y Ávila, 2023). Con relación a lo planteado por los autores anteriormente, se destaca la importancia de un trabajo personalizado para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

En cuanto al rol fonoaudiológico, en los estudios realizados por Paoloni (2023) se destaca la falta de visibilización de los aportes de la fonoaudiología durante la vejez, lo que se ve reflejado en la menor frecuencia de profesionales insertos laboralmente en esta población. Éstos deben ser considerados en el trabajo transdisciplinar en el área geriátrica, realizando la ayuda pertinente, y así brindar un abordaje integral en conjunto al equipo interdisciplinario (Paoloni, 2023). Dado lo anterior, es de gran relevancia crear espacios de ocupación para los

profesionales, logrando ampliar el campo laboral y finalmente entregar los recursos necesarios según cada individuo (Paoloni, 2023).

Respecto a la fonoaudiología y envejecimiento saludable en Chile, resulta importante revisar los resultados de una investigación de pregrado que se realizó en esta escuela, durante el año 2023. Cuya tesis lleva por nombre Significados y subjetividades que tienen las personas mayores de Valparaíso sobre su proceso de envejecimiento desde la perspectiva fonoaudiológica, donde se expusieron dos aspectos claves en cuanto al rol fonoaudiológico en la promoción de una madurez saludable. Por una parte, la ausente enunciación del rol de la fonoaudiología en las políticas públicas para la vejez saludable, pues sólo aparece, única y explícitamente, en la Guía GES Hipoacusia bilateral en personas de 65 años y más que requieren uso de audífono. Por otro lado, se destaca la necesidad de dar visibilidad a estos profesionales teniendo en cuenta el aporte que entregan en el acompañamiento durante este ciclo vital (González et al., 2023).

### **2.2.1 Propuestas terapéuticas fonoaudiológicas para la voz**

Las investigaciones actuales sobre presbifonía mayormente siguen un paradigma biomédico, enfocándose en intervenciones individuales como el canto terapéutico, que son directas para mejorar la producción vocal mediante talleres y uso de ejercicios de función de la voz (Castillo-Delgado et al., 2024). Así mismo, existe evidencia inicial que respalda un enfoque integrador del programa de terapia en presbifonía (Castillo-Delgado et al. (2024). De acuerdo con los estudios de los autores anteriores, se proponen mejoras para la adaptabilidad en los procesos de intervención. Este planteamiento también coincide con los lineamientos internacionales para promover un envejecimiento saludable, destacando la importancia de considerar los contextos sociales y culturales de las personas mayores (Castillo-Delgado et al., 2024).

En cuanto al aumento de la población adulta mayor, Castillo-Delgado et al. (2024) plantean un desafío significativo para la fonoaudiología latinoamericana, destacando la necesidad urgente de generar conocimiento que apoye y documente estrategias vocales para trabajar en la optimización de la vejez saludable. Lo anterior, requiere la intervención desde una perspectiva gerontológica y situada que reconozca la diversidad de experiencias en la vejez y promueva propuestas de trabajo pertinentes socioculturalmente (Castillo-Delgado et al., 2024). Por lo que, de acuerdo a los autores mencionados anteriormente, este tipo de intervenciones tienen el potencial de mejorar el bienestar y la participación social de los adultos propiciando el envejecimiento óptimo.

Los estudios realizados por Cruz (2019) destacan la importancia de identificar y abordar los cambios vocales y miofuncionales en adultos mayores. Dentro de los resultados obtenidos, se pueden proponer diversas estrategias terapéuticas en el campo de la fonoaudiología para mejorar la calidad vocal de este grupo etario. A partir de las conclusiones, la propuesta terapéutica en el área de voz para la persona mayor se centra en la evaluación integral, los ejercicios vocales y miofuncionales, la educación de la voz, el seguimiento continuo para incrementar la salud y la calidad de vida en esta población (Cruz, 2019).

En el ámbito de las intervenciones fonoaudiológicas, para abordar la disfonía asociada a los cambios vocales naturales del envejecimiento, García y Ausin (2020) señalan en su revisión sistemática que, aunque se han utilizado diversas estrategias terapéuticas como procedimientos quirúrgicos, la terapia vocal ha sido la más ampliamente utilizada. Sin embargo, la confirmación definitiva de la efectividad de estas propuestas resultó inconclusa, ya que solo 5 de los 20 estudios cumplían con los criterios de calidad de evidencia establecidos, lo que impidió llegar a una conclusión clara sobre su eficacia. A pesar de ello, la mayoría de los participantes notaron mejoras notables en el uso diario de su voz debido al tratamiento fonoaudiológico (García y Ausin, 2020).

En el tratamiento de la presbifonía, se han identificado dos enfoques terapéuticos principales, las intervenciones quirúrgicas y estrategias conductuales, como se menciona en el estudio de Brown et al. (2020), los cuales mencionan que la terapia vocal, es una intervención conductual, que emerge como una de las intervenciones más efectivas y utilizadas en la práctica fonoaudiológica, para abordar los síntomas vocales asociados con el envejecimiento de la voz. Según Brown et al. (2020), este enfoque se centra en mejorar la calidad vocal a través del entrenamiento de la técnica, la respiración adecuada y la modificación de hábitos bucales perjudiciales y la terapia vocal. También, puede incluir ejercicios específicos para fortalecer los músculos implicados en la producción y beneficiar la coordinación fonatorio-respiratoria (Brown et al. 2020).

Por otro lado, la propuesta de la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (CIF) en el ámbito de la fonoaudiología del artículo de Crisosto (2021) busca proporcionar una guía para las acciones terapéuticas, basándose en un modelo amplio que considera los aspectos físicos, mentales y sociales de la salud. En cuanto a la estrategia mencionada, esta no pretende ser un conjunto de reglas rígidas, sino más bien un punto de partida para la discusión y el debate entre los profesionales del área, donde se reconoce que cada intervención vocal es única y está influenciada por diversos factores, por lo que es imposible abarcar todas las situaciones específicas. Sin embargo, al ofrecer lineamientos teóricos, se pretende facilitar el trabajo del fonoaudiólogo al ajustar la estructura general que puede adaptarse a las necesidades individuales de los pacientes en el contexto clínico (Crisosto, 2021).

### **2.2.2 Propuestas terapéuticas fonoaudiológicas para motricidad orofacial y habla**

En este apartado se tomarán en conjunto las áreas de motricidad orofacial y habla, ambas desde una mirada funcional y estructural del sistema estomatognático, las cuales al tener modificaciones genera obstaculización en el lenguaje, comunicación y deglución (Guzmán et al., 2018). El proceso de envejecimiento normal en la deglución es llamado Presbifagia, la cual

hace referencia a los cambios producidos en el adulto mayor sano (Canal y Puente, 2019). Con respecto a esta perspectiva, el abordaje terapéutico se enfoca en considerar que, la nutrición es fundamental para mantener la vida y cualquier cambio puede interferir en el estado emocional y físico de las personas mayores (Streenhagen et al., 2019).

Respecto a las propuestas de intervenciones, en el estudio de Barrón-Pavón et al. (2020) se mostraron mejoras en la fisiología, seguridad y eficacia de la deglución a través de un protocolo intensivo de 8 semanas de ejercicios con esfuerzo, retención de la lengua y maniobras mendelsohn. Además, dentro de los estudios de García-Flores et al. (2017) proponen que las estrategias terapéuticas deben basarse en modificaciones de las texturas (técnicas compensatorias), del volumen y velocidad del bolo (técnicas de incremento sensorial), de las adaptaciones posturales y trabajo deglutorio, evitando con ello el riesgo de aspiración.

En el estudio de Canal y Puente (2019), se tuvo como objetivo evaluar una estrategia terapéutica en dos personas de 87 y 93 años. Para esto, se inició con una evaluación inicial y luego se le entregó el plan con técnicas compensatorias y rehabilitadoras (estimulación termotáctil-gustativa, tratamiento sensoriomotor, maniobras deglutorias). Lo anterior, buscaba que los pacientes tomaran conciencia de los cambios propios de la presbifagia y que, a través de actividades dirigidas a las áreas de tonicidad, masticación y deglución, mejoraran la eficacia de éstas. En los resultados se observaron mejoras en la sintomatología y percepción de la calidad de vida, recuperando su movilidad, tono y sensibilidad en la mayoría de las estructuras (Canal y Puente, 2019).

### **2.2.3 Propuestas terapéuticas fonoaudiológicas para la cognición y lenguaje**

El envejecimiento fonoaudiológico se caracteriza por el cambio progresivo de las capacidades internas y externas, en donde toma mayor protagonismo la disminución de las habilidades cognitivas (Alvarado y Salazar, 2014). El transcurso de esta etapa se reconoce por

el descenso de la velocidad de procesamiento cognitivo, como cambios en el lenguaje, memoria, atención, teniendo un impacto en las acciones de la vida diaria (Reyes, 2021). En cuanto a los factores que favorecen la conservación de las capacidades metacognitivas, Marrero et al. (2012) han podido demostrar que las personas mayores que tuvieron acceso a la educación regular disponen de una enriquecedora reserva de experiencias que favorece el desarrollo de una vejez saludable.

El lenguaje y la cognición permiten el desarrollo de autoestima, independencia, autonomía e interacción del individuo con su entorno durante esta etapa, por lo que se debe tener en cuenta los cambios que experimentan estas capacidades y cómo impactan en las funciones señaladas (Peñaloza-Montaña et al., 2021). De esta manera, es fundamental considerar que el habla se liga estrechamente a las áreas cognitivas, por lo que son habilidades que se trabajan a base de objetivos en común (Rincón et al., 2009). Asimismo, la mantención de las capacidades lingüísticas y comunicativas que le aportan a la persona mayor la correlación social, favoreciendo la participación activa y autónoma dentro del contexto que lo rodea (Quiñones, 2015).

De la misma manera, Salazar-Martínez y Ávila (2023) plantean que el rol del fonoaudiólogo en esta área gira en torno a la comunicación, ya que estas son consideradas cometidos indispensables para el desarrollo normal de las actividades de la vida diaria del adulto mayor. En lo que respecta a la cognición, se orienta a la promoción, prevención y terapias de las funciones cognitivas como son la atención, memoria, lenguaje, sensorio-percepción, orientación temporo-espacial y las funciones ejecutivas. La terapia fonoaudiológica repercute de forma directa en la intermodulación y reorganización de la red neuronal, considerando el proceso cognitivo. Es por esto, que se hace necesaria una evaluación del profesional que considere aspectos tanto verbales como no verbales y habilidades cognitivas, y que permita diferenciar características entre los pacientes para luego realizar los planes de intervención apropiados (Salazar-Martínez y Ávila, 2023).

En cuanto a la investigación de las posibles propuestas de intervención fonoaudiológica en el envejecimiento, Spencer-Smith y Klingberg (2016) señalan que el método Cogmed ha presentado aportes significativos en el reforzamiento de la atención y memoria de trabajo durante la vejez. Este criterio utiliza las herramientas tecnológicas disponibles en nuestra sociedad y ofrece un programa computarizado que estimula los componentes orales, el cual debe ser monitoreado por el profesional a cargo con el fin de alcanzar los objetivos específicos. Así mismo, para ejercitar las habilidades semánticas y fonológicas, Juncos y Pereiro (2002) indican que se han obtenido resultados positivos en el uso de estrategias que fomenten la fluidez verbal con pistas verbales y no verbales, antónimos y sinónimos, sustantivos propios, reconocimiento visual de objetos o personas conocidas. Considerando la estimulación de la sintaxis, los autores proponen trabajar la comparación de detalles entre ciertos elementos, elaborar y estructurar una historia a partir de una palabra dada y narrar relatos improvisados utilizando diversos recursos materiales para asegurar una vivencia única (Juncos y Pereiro, 2002).

Con el fin de estimular transversalmente las habilidades lingüísticas, Sosa (2023) indica que el uso del juego simbólico es adecuado para la estimulación de la cognición y lenguaje, proponiendo realizar trabalenguas, adivinanzas, fábulas, leyendas, poemas, entre otras figuras literarias, considerando diversas estrategias didácticas que puedan propiciar un aprendizaje significativo. Estas actividades son idóneamente realizables en conjunto a otros profesionales, los cuales pueden generar instancias de trabajo de manera individual y grupal (Juncos y Pereiro, 2002). Dentro de las técnicas que más se utilizan para la población mayor, son aquellas que se orientan en la adaptación de los cambios experimentados en esta etapa, apreciando la necesidad de desarrollar adaptaciones en los factores tanto internos como externos, y además que se promueva la conservación de la capacidad funcional (Monsalve et al., 2013).

Para la recuperación de recuerdos positivos, Dóniz (2017) indica que existe la terapia de la reminiscencia, conocida por ser utilizada con mayor frecuencia por los profesionales del área geriátrica, consistente en experimentar diversas emociones a partir de la rememoración y las experiencias de cada individuo. Dentro de los beneficios que se obtienen, se encuentra el

aumento de autoestima, autoconcepto, inteligencia emocional, resolución de problemas, entre otros (Dóniz, 2017). Esta propuesta de intervención es aplicada generalmente a través de talleres grupales y utiliza diversos elementos como evocar momentos de la infancia y la juventud, sonidos, olores, texturas, u algún otro interés en particular que lo lleve nuevamente a una etapa ya vivida de la cual se obtengan vivencias positivas (Hernández, 2014).

#### **2.2.4 Propuestas terapéuticas fonoaudiológicas para la audición**

En el área de audición, la presbiacusia se relaciona con un déficit auditivo en ambos oídos y principalmente en frecuencias agudas producto del envejecimiento (Torrente y Leiva, 2018). En el estudio realizado por González et al. (2023) se menciona que, en Chile el rol del fonoaudiólogo en este ámbito se ve enmarcado por la Guía hipoacusia bilateral en personas de 65 años y más que requieren uso de audífono, que hace responsable al profesional de los controles anuales de los mayores con uso de ayuda auditiva. Así mismo, Flores (2023) plantea que el especialista debe hacer hincapié en promover el cuidado de la salud y la calidad de vida del adulto mayor, a través de la detección temprana de dificultades comunicativas, la implementación de intervenciones personalizadas que fomenten la autonomía y la participación social.

En cuanto a las propuestas de intervención, Tobar (2023) plantea en su tesis que la utilización de prótesis y posterior rehabilitación con un equipo interdisciplinario son importantes para mejorar el desarrollo de la discriminación auditiva, decodificación del lenguaje oral, la calidad de la voz y la prosodia. Se sugiere realizarla gradual y progresivamente hasta mantenerla de forma permanente. La información se debe entregar tanto de modo visual como auditivo, y pasar paulatinamente de contextos silenciosos a más ruidosos, de manera que el individuo utilice su aparato en circunstancias de la vida diaria (Tobar, 2023).

Asimismo, en la tesis de Jojoa (2017) se mencionan planes de intervención para el programa de rehabilitación auditiva. En todos los artículos utilizados en la revisión, se plantea la mejora de la calidad de vida y disminución de la percepción de discapacidad, en individuos que participan en programas para la adaptación del audífono. Además, refiere que el manejo debe estar basado en el desarrollo de estrategias positivas para personas mayores centradas en la terapia grupal, enfocadas en la motivación, apoyo, comunicación, educación y temas de interés, disminuyendo la frustración sobre la pérdida auditiva y la enseñanza de técnicas para cuidar su equipo y audición (Jojoa, 2017).

### **2.2.5 Propuestas terapéuticas fonoaudiológicas para el sistema vestibular**

Con relación al sistema vestibular, Bernal et al. (2006) indica que “La alteración de equilibrio producida por los cambios involutivos en el receptor vestibular se denomina presbivértigo, y a la alteración de equilibrio, consecuencia de las alteraciones en los diversos sistemas que participan en su mantenimiento, la llamamos presbiastasia” (p. 198). De acuerdo con lo sugerido por Andrade y Balda (2022), las variaciones que suceden a raíz del envejecimiento provocan que las personas mayores sean más vulnerables a sufrir caídas producto de la pérdida de estabilidad. La conservación de esta protege a los individuos durante su vejez, permitiéndoles realizar sus Actividades de la Vida Diaria (AVD) y gozar plenamente de su independencia (Andrade y Balda, 2022). Al respecto, Körbes et al. (2011) plantean que la práctica de rehabilitación vestibular promueve una mejor capacidad de coordinación motora, elevando el grado de autonomía y restableciendo la confianza en la gente mayor.

Es por esto por lo que Körbes et al. (2011) proponen como terapia para la rehabilitación vestibular un conjunto de ejercicios físicos que engloban movimientos de los ojos, de la cabeza y del cuerpo. Su práctica contribuye al individuo a moverse sin la presencia de inestabilidad, promoviendo la recuperación funcional del equilibrio global. Este tipo de atención fonoaudiológica es viable, ya que es un recurso terapéutico no invasivo, simple de ser realizado por las personas mayores y es de bajo costo (Körbes et al., 2011).

Respecto a la intervención fonoaudiológica en rehabilitación vestibular, Oyarzún et al. (2020) plantean que los estudios no establecen claramente los procedimientos que se deben seleccionar. En cuanto a la terapia física vestibular, la planificación debe ser variada, incluyendo la realidad virtual, Wii y posturografía dinámica computarizada, ya que estos sí demuestran ser efectivos para el tratamiento de las personas con esta patología. Por consiguiente, Farrell (2024) sugiere que antes de elaborar un programa de ejercicios se tienen que conocer las dificultades asociadas al trastorno vestibular mediante un completo examen clínico. También señala que las tareas necesitan enfocarse fundamentalmente en tres áreas: la habituación, la estabilización de la mirada y/o el aprendizaje del equilibrio con el propósito de fomentar la compensación (Farrell, 2024).

En cuanto a los objetivos de tratamiento, Cerda (2014) propone que se enfocan en tratar la causa, prever las complicaciones y mejorar la función. Este autor encuadra una variedad de ejercicios incluyendo resistencia, rangos articulares, flexibilidad, fortalecimiento y equilibrio, haciendo uso de elementos estáticos y dinámicos como pelotas, plataformas, cama elástica y colchonetas de variadas consistencias, lo que permite obtener mejores resultados en las sesiones. Según Cerda (2014), el entrenamiento con vibración corporal completa ayuda a incrementar la fuerza, la densidad mineral ósea y la estabilidad, es bien tolerado por las personas mayores y no ha mostrado efectos secundarios. Lo anterior, es debido a que el ejercicio es realizado mediante la aplicación de frecuencias enviadas a través de los pies o las manos, mientras están en contacto con una plataforma vibratoria que es transmitida al cuerpo. El aprender a coordinar los movimientos oculares y de la cabeza, realizar tareas de control postural, de prevención de caídas, de relajación y actividades de reentrenamiento funcional, también entrega beneficios a los adultos mayores (Cerda, 2014).

En el uso del paradigma de tareas dobles en la terapia y en el tratamiento de la presbiestasis, las autoras Cortese y López (2020) proponen que entrega beneficios reflejados en la disminución en los tiempos de reacción empleados en actividades motoras o de balance, lo que es determinante a la hora de enfrentar condiciones desafiantes durante las AVD. Integrar

labores como conteo regresivo, cálculo mental simple, memoria auditiva y viso-espacial de forma paralela, ayuda a alcanzar los objetivos propuestos mejorando la vida del paciente. El trabajo directo sobre estas funciones mediante la integración de este paradigma contribuye en el abordaje fonoaudiológico del sistema vestibular en personas mayores, haciéndolos menos vulnerables frente a circunstancias de mayor demanda, disminuyendo el riesgo de caídas en dichos contextos (Cortese y López, 2020).

### **2.3 Propuestas terapéuticas desde la música y fonoaudiología**

La musicoterapia es una intervención que utiliza la música como experiencia personal y grupal, cuya finalidad es promover y mejorar la salud tanto física y mental con ayuda de un terapeuta. Para lo cual, Sánchez et al. (2017) proponen que este tipo de terapia provoca cambios a nivel cognitivo-emocional, psicofisiológico y social, mejorando la autoestima, el desarrollo psicomotor y sensorio-perceptivo de las personas mayores. Esto beneficia su comunicación interpersonal y su aceptación en la comunidad, aumentando su calidad de vida.

En el campo de la geriatría, Carrillo et al. (2017) exponen que la musicoterapia puede usarse de acuerdo con el grado de autonomía y funcionamiento del usuario, convirtiéndose en una herramienta positiva para trabajar con personas mayores. Según el autor, estimula aspectos como la memoria, atención, percepción, orientación y conciencia. De igual manera, Vidret (2019) sugiere que la música permite a quien la escucha darle un significado, personalizando y flexibilizando frente a características personales y colectivas, lo cual logra optimizar el bienestar de la persona. Junto con esto, menciona también que, no importa cómo suena la representación musical, sino más bien el valor personal que le da cada individuo.

Con relación a la experiencia individual con la música, Jauset (2017) plantea que se ve influenciada por el contexto cultural y por la evocación de recuerdos, pero también por sus características estructurales como la información rítmica, melódica, armónica y tonal. La

primera se encuentra localizada en el centro de las reacciones físicas, las cuales permiten el movimiento; la segunda influye en la afectividad y comunicación dependiendo de la monotonía sonora; la tercera actúa sobre la dimensión cognitivo-mental e igualmente espiritual, la cual es incidida por la cantidad de armónicos; la cuarta al ser grave tiende a relacionarse con sentimientos de tristeza, y los agudos con mejoras frente al agotamiento y cansancio. La música puede cambiar el equilibrio biológico, modificar el estado anímico y transformar la mente (Jauset, 2017).

### **2.3.1 Música y voz**

La voz es una dimensión fundamental que se debe observar al momento de pensar en el envejecimiento saludable, Jover (2022) plantea que es un instrumento inherente al ser humano que permite la comunicación. En el programa AVIVAVOZ, el autor realiza un estudio de la musicoterapia en la terapia vocal desde dos lineamientos: uno enfocado en conocimientos musicales y en la importancia de la elección de melodías, como también, su uso para la relajación, respiración y trabajo corporal (Jover, 2022). Por otro lado, se exploran nuevos métodos que proponen enfoques para trabajar la voz; a través del canto terapéutico, la composición de canciones y el *vocal toning*, los cuales muestran beneficios a nivel vocal y socioemocional en la autoestima, la disminución de ansiedad y estrés (Jover, 2022). Este plan está específicamente diseñado para intervenir en personas con presbifonía que no presenten comorbilidad con otras patologías y sin problemas de movilidad (Jover, 2022).

La estrategia de canto-terapia, mediante la escucha y creación musical individual o grupal, incorpora elementos de sonido, ritmo, melodía y armonía (Ministerio de Salud de Brasil, 2018; Cavalcanti, 2021). Esto fortalece tanto la salud física como socioemocional, lo cual promueve el autoconocimiento, la cognición, la comunicación y la integración social (Ministerio de Salud de Brasil, 2018; Cavalcanti, 2021). Para complementar estos hallazgos, es relevante considerar los efectos del envejecimiento en la voz y cómo la terapia vocal puede abordar aquellos aspectos (Retuert et al., 2017). Este autor indica que la senectud logra influir en la calidad y fortaleza de

la voz debido a cambios en las cuerdas vocales y en los músculos relacionados con la producción de la voz.

La voz humana puede ser explorada desde múltiples perspectivas, Cabrera (2022) menciona que la voz de cada persona es una experiencia que otorga amplias posibilidades dentro de la práctica músico-terapéutica, sin importar si se trata de habla, canto u otras formas de expresión fonatoria. El terapeuta busca innovar y trabajar con la comunicación a través de distintas facetas. Asimismo, en el ámbito vocal, su labor incluye superar obstáculos, liberar y resolver conflictos internos, permitiendo a los individuos expresarse genuina y auténticamente con su voz (Cabrera, 2022).

### **2.3.2 Música, motricidad orofacial y habla**

A partir de los estudios realizados por Carrillo et al. (2017), se señala que a través de la música es posible estimular todas las áreas del cerebro. En el hemisferio izquierdo, se encuentra la capacidad de asimilar el volumen de los sonidos, así como también identificar las palabras que componen una canción; mientras que el derecho se encarga de la percepción y recuerdo de los elementos musicales (Carrillo et al., 2017). Al situarse desde el área de motricidad orofacial, percibir auditivamente un estímulo genera aumentar el flujo sanguíneo del lóbulo temporal y occipital derecho, lo cual estimula directamente el área de Broca (Carrillo et al., 2017). A nivel cognitivo, Cazalilla-Arroyo (2017) plantea que la música tiene la cualidad de influir en los procesos básicos, ayudando en la atención, memoria, creatividad, motivación, entre otros. De esta manera, el uso de melodías favorece la participación social, logrando fomentar el habla espontánea por medio de la interacción (Cazalilla-Arroyo, 2017).

Dentro de los rasgos que caracterizan a la música, Cazalilla-Arroyo (2016) expone que el ritmo activa áreas motoras y el circuito del placer, por lo que el habla espontánea se experimenta de manera gratificante cuando es llevada a cabo con un patrón rítmico y entonación melódica.

En cuanto a los beneficios que nos entrega la música, Sánchez-Palomino (2014) refiere que, mediante el desarrollo de las habilidades subyacentes para el timbre, compás y melodía de una canción, es posible promover la expresión facial y la relajación corporal durante este rango etario. Los estudios de Denis y Casari (2014) confirman que el movimiento del rostro que se requiere para expresar alguna emoción envía información hacia el encéfalo. Lo anterior propicia que el cerebro logre identificar el sentimiento y la emotividad momentánea para poder ejecutar la manifestación motora correspondiente (Denis y Casari, 2014).

En cuanto a los constituyentes básicos que componen a la música, Baldión y López (2011) señalan que el acento, entonación y ritmo son posibles de trabajarlos por medio del habla espontánea, procurando que esta cumpla con una expresión melódica de acuerdo con los componentes musicales antes señalados. En relación con lo anterior, los autores indican que la coordinación de ellos se puede estimular a su vez a través del canto, independientemente del género musical, ya que esta habilidad compromete elementos psicolingüísticos, además de motores. Por lo que, mediante la música, es posible fomentar la motricidad fina y gruesa de las personas mayores, en donde se pueden realizar mímicas con distintas expresiones faciales, desarrollar actividades utilizando voz cantada, entre otras alternativas que sirven de motivación y manifestación de emociones (Denis y Casari, 2014).

La utilización de recursos musicales en las intervenciones geriátricas ofrece una gama de alternativas para el trabajo con esta comunidad, ya que la música favorece la capacidad de evocar recuerdos (Sarfson y Albin, 2017). Lo anterior, genera que la persona mayor se interese por participar socialmente al interior de un grupo; en paralelo, se estimulan las expresiones faciales dentro del discurso espontáneo (Sarfson y Albin, 2017). En cuanto al uso de la música en la terapia, las investigaciones de Romero (2018) señalan que es posible trabajar el habla y las habilidades discursivas, así como también mejorar el estado de ánimo mediante la composición e improvisación musical.

### 2.3.3 Música, cognición y lenguaje

Para poder procesar la música, el cerebro utiliza el circuito acústico primario, que comienza cuando el sonido llega a la cóclea (Custodio et al., 2017). Luego de lo anterior, el estímulo es desplazado por el nervio auditivo a través del mesencéfalo hasta llegar a realizar sinapsis con el núcleo coclear. Finalmente, es dirigido hacia el tálamo auditivo, proyectándose en dirección a la amígdala y corteza orbitofrontal medial, los cuales son fundamentales para gestionar emocionalmente la pieza musical (Custodio et al., 2017).

En cuanto a la atención selectiva al tono, Buentello et al. (2010) expone se da en los lobulillos parietales superiores. De acuerdo con los autores anteriores, las frecuencias y ritmos se encuentran localizados en el lóbulo temporal izquierdo, donde se activa la corteza lateral y vermis, cuando hay respuestas motoras producidas por el pulso de la pieza musical. En cambio, el procesamiento del timbre y análisis armónico se produce en el lóbulo temporal derecho, por lo que las personas reaccionan a la música de manera parecida en torno a sus rasgos melódicos y temporales (Buentello et al. 2010)

Por otro lado, diversos autores han llevado investigaciones respecto a la música y su función en la intervención para lograr objetivos terapéuticos, por ejemplo, Bottiroli et al. (2014) lleva a cabo un estudio en personas adultas mayores sin conocimientos musicales, en el que se evalúa la memoria declarativa y la velocidad de procesamiento. Los participantes escuchan uno de tres estímulos (música con aspectos emocionales negativos, positivos o ruido blando) o simplemente permanecen en silencio. En los resultados, se observa que quienes escucharon melodías con características positivas o negativas tienen beneficios en la memoria episódica y semántica, y un mejor rendimiento en la velocidad de procesamiento (Bottiroli et al., 2014).

Así mismo, Moltrasio et al. (2022) estudia la memoria visual, emocional y neutra según el efecto de la música activa y relajante en adultos mayores. Dentro de sus observaciones, logra

evidenciar que todos los grupos evaluados evocaron mayor cantidad de imágenes positivas que neutras en el recuerdo diferido y mayor cantidad de imágenes emocionales en el recuerdo inmediato. Esto comprueba la efectividad de la música en la conservación del efecto en la memoria emocional (Moltrasio et al., 2022).

### **2.3.4 Música y audición**

En lo que respecta a la audición, Botella y Gimeno (2015) plantean que, para oír las personas deben participar de forma activa, ya que ésta no sólo comprende factores externos, también internos. Con relación a lo anterior, López y Nodal (2018) sugieren que el oído tiene un gran impacto en el desarrollo físico del cuerpo, ya que, influye en el equilibrio y la flexibilidad del movimiento, por lo que los individuos necesitan escuchar música incluso antes de su nacimiento. La adquisición y la estimulación auditiva son fundamentales, ya que mediante la audición podemos desarrollar la capacidad de atención, concentración, la competencia lingüística, la comunicación, las aptitudes sociales y el incremento del aprendizaje, entre otros. En esto, la música desempeña una función sustancial, permitiendo el progreso perceptivo y sonoro, influenciando en el aumento del lenguaje, tanto oral como escrito puesto que, si el oído escucha de manera adecuada, se mejora inmediata e inconscientemente la emisión vocal (López y Nodal, 2018).

En cuanto a la eficacia de la terapia musical, Alarcón y Breinbauer (2023) exponen que existen beneficios significativos en áreas cruciales como la presbiacusia, tinnitus, hipoacusia y en usuarios con implantes cocleares. En el caso del tinnitus, el modelo Heidelberg de neuro - musicoterapia implica un tratamiento con actividades que incluye el reacondicionamiento con técnicas musicales que emiten de forma intermitente el sonido del acúfeno en una pista melódica de fondo. Así también, incluye el entrenamiento personalizado de entonación en diferentes intervalos en el rango de frecuencia del zumbido y los ejercicios vocales de resonancia y autopercepción vibratoria (Alarcón y Breinbauer, 2023). Otro programa que ha mostrado ser ventajoso es el *Music - CBT*, lo que indica que la música es una herramienta clave para aliviar

la angustia asociada al tinnitus, lo cual se ve reflejado en regiones cerebrales que abarcan tanto la corteza auditiva como las zonas de control emocional y cognitivo (Feng et al., 2020).

### **2.3.5 Música y sistema vestibular**

Durante el periodo de envejecimiento, se observa que el sistema vestibular y muscular presentan cambios reflejados en la debilidad de habilidades locomotoras y de la marcha, las cuales son importantes para el control postural estático y dinámico (Cerdeira, 2014). Una de las variaciones que se pueden encontrar es la disminución de velocidad durante el desplazamiento de la persona, siendo un punto de interferencia en las actividades de la vida diaria debido a la alta posibilidad de caídas (Cerdeira, 2014).

La realización de ejercicios para mejorar la estabilidad, según Trallero (2008) mejora con el uso de la música, que es una herramienta importante para fomentar y mejorar la estabilidad de las personas, ya que genera un enlace entre la información sensorial y el cerebro. Así mismo, expone la importancia del oído, que además de cumplir un rol fundamental en este sistema, involucra el aprendizaje y desarrollo de habilidades como la duración, tono y timbre, las cuales pueden ser un aporte para este tipo de terapia (Trallero, 2008).

Por otro lado, en el estudio de Alcaíno y Troncoso (2017) se seleccionaron 33 estudios para una revisión sistemática, los cuales mantenían en común el uso de distintos tipos de sonidos y ambientes en personas con hipoacusia y personas sin hipoacusias. El resultado obtenido fue que el sistema auditivo influye en el control postural siendo, por ejemplo, el ruido blanco beneficioso para la estabilización y el estado anímico de las personas (Alcaíno y Troncoso, 2017).

Así mismo, uno de los textos seleccionados es el de Ross et al. (2016), en el que se comprobó que las fluctuaciones posturales se sincronizan con los ruidos ambientales, como el groove de la música, la cual fomenta la sincronización auditiva - motora. Esto se comprobó mediante el registro en un centro de presión de las fluctuaciones producidas al escuchar música con groove bajo, alto y durante una postura tranquila, donde se observó variabilidad en el balanceo, con menores cambios en el groove alto. Concluyendo que la experiencia musical influyó en la cantidad de variabilidad postural, sin embargo, mencionan el vacío de conocimiento respecto a la influencia del ritmo musical en el control del equilibrio (Ross et al., 2016).

## CAPÍTULO III: MARCO METODOLÓGICO

Dentro del capítulo correspondiente al marco metodológico, se abordan conceptos esenciales para esta investigación. En primer lugar, se expone el enfoque y tipo de investigación. En segundo lugar, se presenta el paradigma utilizado. En tercer lugar, se exponen los criterios de inclusión y exclusión, junto al tamaño y clase de la muestra, y las unidades de información relevantes. En cuarto lugar, se presentan los instrumentos utilizados para la selección de participantes. En quinto lugar, se evidencian las herramientas de recopilación y análisis de las experiencias. En sexto lugar, se detalla el trabajo de campo del proceso de pilotaje. Por último, se exponen los materiales específicos y necesarios para llevar a cabo la investigación.

### **3.1 Tipo de estudio**

#### **3.1.1 Enfoque Cualitativo**

El enfoque adoptado en la investigación es cualitativo, cuya perspectiva según Flick (2007) permite comprender y analizar las vivencias de los individuos en todos los distintos contextos de la vida cotidiana. Por lo que, se centra en comprender de manera detallada y subjetiva a los individuos a partir de su conducta, su vinculación con el entorno y sus relaciones sociales, y recopila información mediante diversos métodos con el fin de agrupar las experiencias vivenciadas (Flick, 2007). Dado lo anterior, este estudio facilita la interpretación profunda de la experiencia humana desde un contexto social, considerando las interacciones y las dinámicas de las personas de manera integral (Flick, 2007).

Según autores como Hernández et al. (2014) este enfoque se caracteriza por ser flexible, lo cual permite una exploración natural entre los eventos observados y las interpretaciones de manera conjunta, evitando reducir la realidad como un aspecto aislado. Por otra parte, según este mismo autor, privilegia una comprensión holística desde una perspectiva integradora, con énfasis en la trascendencia de los fenómenos estudiados (Hernández et al. 2014). De esta

manera, el investigador se convierte en un espectador que participa impulsando el desarrollo de los seres humanos (Hernández et al., 2014).

### **3.1.2 Paradigma interpretativo**

El paradigma interpretativo se centra en comprender el comportamiento humano a partir de las interpretaciones y significados que los individuos atribuyen a sus vivencias (Schuster et al. 2013). De acuerdo con concepto de fenomenología definido en Brennan (1999), se entiende como el “estudio de los fenómenos tal como los experimenta el individuo, con el acento en la manera exacta que un fenómeno se revela en sí a la persona que lo está experimentando, en toda su especificidad y concreción” (p. 295). Con relación a lo anterior, nuestra investigación adopta una perspectiva fenomenológica, la cual se enfoca en recopilar las experiencias subjetivas de las personas mayores (Martínez, 2004).

El enfoque cualitativo es de tipo exploratorio-descriptivo, ya que, el grupo de personas con el que se lleva a cabo la investigación no ha participado previamente en otros estudios, lo que facilita explorar el fenómeno sin interpretaciones preestablecidas (Ramos-Galarza, 2020). Al tener claridad sobre lo que se desea explorar, es posible aplicar los lineamientos fenomenológicos que permiten describir de manera detallada las experiencias de los individuos (Ramos-Galarza, 2020). Lo anterior permite obtener una comprensión inicial de un fenómeno con poca información previa, siendo útil para identificar patrones, generar categorías de análisis de las experiencias y definir áreas clave para futuros estudios. (Hernández et al. 2014).

### **3.1.3 Tipo de investigación cualitativa**

El tipo de investigación de este estudio corresponde a investigación - acción, el cual alude a un proceso que busca mejorar situaciones específicas por medio de la participación activa de las personas (Kemmis y McTaggart, 1992). En este sentido, el filósofo Lewin (1946) la define

como un proceso reflexivo que busca comprender un problema en específico para su eventual mejora, con el fin de favorecer la igualdad de condiciones desde un enfoque participativo. En este contexto, la racionalidad y la justicia de situaciones combinan el análisis académico con la operación práctica, enfocándose en la resolución de problemas reales mediante la participación y el aprendizaje continuo (Kemmis y McTaggart, 1992).

El enfoque metodológico combina el estudio académico con la acción práctica, enfocándose en la resolución de problemas cotidianos mediante la participación y el aprendizaje continuo. Este método se caracteriza por un ciclo de planificación, acción, observación y reflexión, que permite mejorar las prácticas y generar conocimiento contextualizado (Kemmis y McTaggart, 1992). Dado lo anterior, se centra en observar la conducta de los individuos en un ambiente natural, y en conjunto se analiza el pensar (Salgado, 2007).

### **3.2 Descripción de la muestra**

Para analizar el impacto de las propuestas fonoaudiológicas que favorecen el desarrollo de una vejez saludable, fue necesario considerar los participantes del estudio y construir la muestra para la investigación. A continuación, se presentan aspectos relacionados al tipo de muestra y tamaño muestral.

#### **3.2.1 Tipo de muestra**

La muestra utilizada en la investigación es de tipo intencionada, dado que los participantes fueron seleccionados de manera meticulosa para cumplir con los lineamientos específicos de la investigación (Martín-Crespo y Salamanca, 2007). A pesar de que la participación fue voluntaria, se establecieron criterios de exclusión específicos que priorizan a los individuos que tuviesen las características necesarias para participar del estudio (Martín-Crespo y Salamanca, 2007). De este modo, la selección no será aleatoria, sino que se basó en la

intención de obtener una muestra que pudiera aportar información relevante y específica relacionada con los temas de estudio (Martín-Crespo y Salamanca, 2007).

### **3.2.2 Tamaño de la muestra**

El tamaño de la muestra busca obtener una comprensión detallada de los fenómenos estudiados a través de un proceso de recolección y análisis de datos, los cuales permiten explorar en profundidad las experiencias, opiniones o percepciones de los participantes Martínez-Salgado (2011). Esta investigación comprende la participación de un total de 23 individuos, divididos en dos grupos: uno de 11 personas y otro de 12 personas. Ambos grupos completaron 5 sesiones de pilotaje durante los meses de agosto y septiembre de 2024.

En cuanto al proceso completo de pilotaje, se abordaron cinco ejes de intervención: voz, motricidad orofacial y habla, cognición y lenguaje, audición y equilibrio. Cada sesión estuvo dedicada a un eje específico, en donde cada actividad contemplaba un objetivo específico, y se realizaron en dos días diferentes de la semana: el grupo de 12 personas participó en las sesiones los lunes y el grupo de 11 personas participó los miércoles. Las actividades se caracterizaban por trabajar contenidos relacionados a cada eje, cuya finalidad era estimular el proceso del envejecimiento saludable.

### **3.2.3 Unidad de información**

Respecto a la unidad de información, ésta corresponde a las personas mayores participantes del pilotaje, provenientes del Centro GERÓPOLIS de la Universidad de Valparaíso que cumplan con los criterios de inclusión y exclusión.

### **3.2.4 Criterios de inclusión y exclusión**

#### **Criterios de inclusión:**

- Personas que participan en GERÓPOLIS, que se perciban saludables o con ausencia de alguna enfermedad grave.
- Personas que tengan una edad cronológica entre los 60 y más años, sin límite de edad máxima.
- Personas con disposición para asistir a las 5 sesiones del programa terapéutico.

#### **Criterios de exclusión:**

- Personas con presencia de enfermedades crónicas graves, como alteraciones cardíacas, cáncer avanzado, patologías neurodegenerativas graves, que puedan limitar la capacidad de participación en el programa terapéutico.
- Personas con dependencia funcional moderada a severa.
- Personas que presenten dificultades de comunicación oral a causa de Accidentes Cerebro Vasculares (ACV).

## **3.3 Instrumentos de recolección de información**

En este estudio, se utilizan varios instrumentos para la recolección de datos. Para esto, es importante considerar que cada estudiante requirió de una sensibilidad adecuada para dirigirse a las personas entrevistadas. Para esto es necesario realizar un automonitoreo de su lenguaje verbal y no verbal, para asegurar un ambiente propicio, con el fin de que la persona se sienta cómoda y pueda expresarse libremente durante la entrevista (Díaz-Bravo et al., 2013).

En cuanto a la fase de selección de los participantes, se emplearon los siguientes instrumentos. Primero, se implementó un Consentimiento informado para el proceso de elección, donde los postulantes recibieron información detallada sobre el propósito, procedimientos y beneficios de la investigación, detallando que es realizada por un equipo de estudiantes de 4to año de fonoaudiología. Se utiliza una Ficha de información personal desde

donde se obtuvieron las referencias para determinar la autopercepción de salud de la persona. También, se emplea el Test minimal abreviado (MMSE), una prueba breve diseñada para medir la función cognitiva mediante pruebas de orientación, memoria, atención y habilidades lingüísticas (Jiménez et al., 2017). Por último, se utiliza el Índice de Barthel, una escala que evalúa la capacidad de autonomía en actividades básicas de la vida diaria, incluyendo alimentación, higiene personal, movilidad y control de funciones corporales. Estos instrumentos permitieron obtener datos precisos y relevantes sobre el estado cognitivo y funcional de los usuarios (Duarte-Ayala et al., 2022). Para revisar estos documentos con mayor detalle ver Anexos N° 2, N° 3, N° 4.

Del mismo modo, en la fase de aplicación del programa se dispuso de un Consentimiento informado para los participantes que pasan por el proceso de selección y son elegidos para participar del pilotaje. En este documento se describe claramente el proceso, informándoles sobre los beneficios y riesgos que pudiese implicar su participación. Según MINSAL (2024), “Tiene como objetivo reconocer, respetar y facilitar el ejercicio de la autonomía de las personas” (p.3). Para revisar este documento con mayor detalle ver Anexo N° 5.

### **3.4 Herramientas y técnicas de construcción de datos**

En esta investigación, la herramienta que posibilitó la recolección de información es el Grupo focal, que fue llevado a cabo a partir de guiones temáticos semiestructurados construidos por las investigadoras (Díaz-Bravo et al., 2003). Este tipo de pautas se caracterizan por ser flexibles, ya que a pesar de que las preguntas están previamente estipuladas, permiten contestar de manera abierta y extensa. De igual forma, los grupos focales posibilitan explorar en profundidad las experiencias, percepciones y aprendizajes de los intervinientes, proporcionando una comprensión detallada de los efectos del programa en su desarrollo personal (Troncoso-Pantoja y Amaya-Placencia, 2017). También se emplearon bitácoras personales de las personas participantes, del grupo focal y del equipo. Para revisar estos documentos con mayor detalle ver Anexos N° 16, N° 17, N° 18, N° 19, N° 20, N° 21, N° 22, N° 23, N° 24 y N° 25.

### 3.5 Trabajo de campo

Previo al comienzo del pilotaje, el proyecto de investigación al cual se acoge esta tesis fue presentada al Comité de Bioética de la Universidad de Valparaíso el 30 de diciembre de 2023, el cual aprueba su ejecución el 19 de marzo del año 2024. Esto permitió dar inicio al proceso de difusión de los talleres a finales del mes de junio, mediante una invitación online a través de correos electrónicos y redes sociales, y a través de la exposición de folletos y afiches impresos en GERÓPOLIS con autorización previa de la responsable del lugar. Para iniciar la aplicación, el equipo del programa “Acordes mayores” se encargó de solicitar el espacio del centro, por lo que se dispuso de salas para la realización de las actividades los días lunes y miércoles, desde el 24 de julio hasta el 9 de septiembre del año 2024. También se admite el uso de otras dependencias en caso de ser requerido por las tesistas.

De forma paralela, desde el mes de marzo a junio del año 2024 se realiza una búsqueda de información para recopilar antecedentes donde se utilizaron como principales fuentes artículos de divulgación científica, libros relativos a los temas a tratar e investigaciones previas sobre el fenómeno a observar. Esta propuesta se encuentra expuesta en el marco teórico, centrándose en cuatro ejes. El primero se enfoca en la promoción de la vejez saludable, el segundo en las propuestas fonoaudiológicas para el envejecimiento saludable, el tercero en las propuestas terapéuticas fonoaudiológicas y el cuarto en las propuestas a partir de la música y la fonoaudiología. Todos los ejes se desarrollan abordando las áreas de voz, motricidad y habla, cognición y lenguaje, audición y sistema vestibular.

En el proceso de selección, el día 3 de julio, el equipo realiza una capacitación a las tesistas sobre estrategias de comunicación y aplicación de instrumentos. Posterior a esto, se contacta a las personas interesadas para realizar una reunión informativa el 10 de julio en las dependencias de GERÓPOLIS con la finalidad de explicar los objetivos y desarrollo del pilotaje. Y finalmente en las entrevistas para la elección de participantes, se les entregó y explicó a cada individuo un Consentimiento informado para el proceso de elección, una Ficha de información personal, el

Test minimal abreviado (MMSE) y el Índice de Barthel. Con esto se buscó comprender si los interesados cumplen con los criterios de selección establecidos para la construcción de la muestra. Durante este procedimiento se determinó qué candidatos fueron idóneos y seleccionados, en caso de no quedar en el pilotaje son notificados agradeciendo su interés. Las actividades se realizan durante los meses de agosto y septiembre de 2024 y el horario de los talleres es de 15:00 a 17:00.

En la fase de aplicación los asistentes fueron divididos en dos grupos equitativos, en los días lunes y miércoles. Durante este proceso, al finalizar cada sesión se realizó un grupo focal que es una técnica de construcción de datos que permite recoger las subjetividades y experiencias de los participantes. Para esto, los sujetos fueron divididos en 3 grupos de análisis y se les designó analizar una de las actividades trabajadas en la sesión, procurando comentar sobre la coherencia, aspectos positivos y de mejora. Finalmente, cada grupo debió elegir una representante para exponer lo comentado y escrito previamente en las bitácoras personales, a los demás integrantes del pilotaje.

Posterior a esto se realizó la transcripción de todos los audios grabados durante el grupo focal, sumando una cantidad aproximada de 12 horas de registros que fueron reproducidos para su posterior análisis, tomando como guía las categorías de coherencia, aspectos positivos y de mejora. Además, se recolectaron los registros de las impresiones de los participantes sobre las actividades de forma escrita, respecto a los temas tratados.

Previo al análisis de resultado se realizó un análisis de contenido, donde se clasificó cada cita en una matriz diseñada en Excel por área (voz, motricidad orofacial y habla, cognición y lenguaje, audición y vestibular) dividida en tres categorías: coherencia metodológica actividad - objetivo, aspectos positivos y aspectos de mejora. Luego de esto, se realizó el análisis de los resultados mediante una fase descriptiva y analítica de las experiencias de los participantes, lo

que permitió generar subcategorías para observar la pertinencia y las sugerencias de mejora al programa.

### 3.6 Materiales

Para fines de esta investigación, se cuenta con los recursos tecnológicos para las grabaciones, tales como computadoras, celulares con acceso a internet y grabadoras. Para la revisión de la información utilizamos programas de office y software de análisis. También se tuvo un servicio de transcripción profesional de entrevistas. Además, se dispuso del contacto con GERÓPOLIS, para realizar las reuniones en donde se aplican los instrumentos de recolección de datos.

- Computador Lenovo g450.
- Computador MacBook Air .
- Caja activa 15 pulgadas Mlab 06349. *Trípode Soligor WT 3220.*
- Proyector Epson *Powerlite 53c.*
- Lápices de pasta azul.
- Papeles.
- Campanas.
- Vasos.
- Agua.
- Pizarra.
- Grabadora portátil (celular).
- Plumón de pizarra.

## CAPÍTULO IV: RESULTADOS

En el presente capítulo, se presentan los resultados del trabajo de campo, que son producto de un proceso inductivo de análisis de los relatos y que resumen las principales experiencias de las personas mayores participantes del pilotaje. A partir de lo anterior, fue posible dar respuesta a los objetivos inicialmente planteados para esta investigación.

En la primera parte, se presenta la fase descriptiva de los resultados que corresponde al primer análisis inductivo de las entrevistas. En segundo lugar, se desarrolla la fase analítica de los resultados, que corresponde a una segunda revisión de las categorías iniciales para acceder a una comprensión más profunda de las experiencias relatadas.

### **4.1. Fase descriptiva de los resultados**

A continuación, se presenta la caracterización de la muestra, donde se entregan los antecedentes más relevantes de quienes participaron en el proceso de construcción de datos. En segundo lugar, se exponen los resultados de las experiencias relatadas por cada eje del programa de intervención aplicado (voz, habla y motricidad orofacial, cognición y lenguaje, audición y equilibrio). Resulta importante señalar que estos resultados están organizados a partir de 3 grandes categorías de análisis, las cuales emergieron como proceso inductivo del guión temático que orientó la técnica de construcción de datos utilizada, los grupos focales. Estas categorías son: coherencia metodológica objetivo-actividad, aspectos positivos y aspectos a mejorar. A continuación, se presentan estas categorías y los relatos que sustentan este proceso inductivo de construcción de datos.

### 4.1.1 Caracterización de la muestra

En este apartado se describirán las características sociodemográficas del grupo de personas mayores que fueron parte de la muestra, los cuales corresponden a un grupo de 2 hombres y 21 mujeres, quienes quedaron seleccionados entre la totalidad de 30 personas. Los participantes que integran la muestra se encuentran en un amplio rango de edades (60 a 83 años) debido a un proceso de entrevista meticuloso que buscaba ser representativo de los rangos etarios. En cuanto a la recolección de datos, se aplicaron los siguientes instrumentos para la selección de participantes: Ficha de Antecedentes Personales, en donde se buscaba evaluar la autopercepción del estado de salud de las personas mayores; Test minimal abreviado (MMSE) cuyo objetivo era evaluar el estado cognitivo actual e Índice de Barthel, el cual evaluaba el estado de autonomía e independencia en el desarrollo de las actividades de la diaria.

De acuerdo con los datos recabados, la muestra quedó conformada por personas mayores asistentes al centro GERÓPOLIS de la Universidad de Valparaíso, cuyo estado de salud fue autopercebido como saludable, se cumplieron todos los criterios de selección y de exclusión señalados en la metodología.

### Figura 3

*Características sociodemográficas de las personas participantes*

<b>Edad</b>	Edad promedio del grupo: 71 años Edad mínima: 60 Edad máxima: 86
<b>Sexo</b>	Femenino (21) - Masculino (2)

<p><b>Instrumentos para la selección de participantes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Ficha de antecedentes personales: evaluar la autopercepción del estado de salud de las personas mayores</li> <li>● Test minimal abreviado (MMSE): evaluar el estado cognitivo</li> <li>● Índice de Barthel: evaluar estado de autonomía e independencia en el desarrollo de las actividades de la diaria</li> </ul>
<p><b>Historia clínica de los participantes seleccionados</b></p>	<p>2 participantes presentaban hipoacusia, 1 de ellas con apoyo de audífonos</p> <p>2 personas presentaban depresión controlada con tratamiento médico</p> <p>2 personas presentaban diabetes</p> <p>2 personas presentaban asma</p> <p>2 personas presentaban alteraciones de tiroides</p> <p>5 personas manifestaban problemas cardiovasculares tratados. Los antecedentes no fueron invalidantes, debido a que recibieron el apoyo y ajustes necesarios para su participación de las actividades propuestas.</p>

*Nota.* La tabla muestra las características sociodemográficas de los participantes del proceso de pilotaje de un programa integral de intervención fonoaudiológico-musical para la vejez saludable. Creación propia.

Se entrevistaron 30 personas y tras la selección, la muestra final quedó constituida por 24 participantes. En lo que respecta a la historia clínica, de los 24 entrevistados que se seleccionaron para la muestra, se encontraba lo siguiente: 2 participantes presentaban hipoacusia, 1 de ellas con apoyo de audífonos; 2 personas presentaban depresión controlada con tratamiento médico; 2 personas presentaban diabetes; 2 personas presentaban asma; 2 personas

presentaban alteraciones de tiroides; 5 personas manifestaban problemas cardiovasculares tratados, sin embargo, se autopercebían como personas saludables. Por tanto, estas patologías no fueron invalidantes para la realización de las actividades, ya que se realizaron ajustes y entrega de apoyo durante el proceso.

De los 6 entrevistados que no fueron finalmente seleccionados, en 4 se aplicaron criterios de preservar la heterogeneidad de la muestra en cuanto a la diversidad del rango etario, dando prioridad a personas con mayor edad (sobre los 70 años); 1 persona no contaba con la total disponibilidad para asistir a las sesiones, y 1 persona presentaba enfermedad de Parkinson, por lo que no se podía incluir dentro de la construcción de la muestra. Durante el transcurso del proceso de pilotaje, 1 participante seleccionada decidió no seguir asistiendo a los talleres por temas de disponibilidad, sin embargo, ese cupo no se reemplazó debido a que el pilotaje ya había comenzado.

A continuación, se presentarán los resultados por cada eje de trabajo correspondiente a voz, habla y motricidad orofacial, cognición y lenguaje, audición y vestibular, de los cuales se desprenden las 3 categorías de análisis ya mencionadas.

#### **4.1.2 Resultados descriptivos por eje**

##### **Eje 1: Voz**

De acuerdo con las experiencias dadas por los participantes durante el eje de voz, la mayoría indicó que las actividades vivenciadas fueron significativas. Así mismo, las personas indicaron que la información recibida les permitió ampliar su conocimiento respecto al envejecimiento saludable, particularmente en torno a los aspectos vocales.

### - **Coherencia metodológica objetivo-actividad**

En relación con esta primera categoría, se observa que las actividades diseñadas lograron una coherencia metodológica al vincular los objetivos planteados con los resultados alcanzados. De acuerdo con los objetivos planteados en este eje, la mayoría de los participantes señalaron conocer mejor el proceso de envejecimiento de la voz a través de la autopercepción, comprendiendo las implicaciones físicas, emocionales y sociales. Así también, la mayoría de los participantes indicaron que las actividades contribuyeron a la mejora de la calidad vocal y al manejo de la respiración durante los ejercicios. Por lo que los participantes mencionaron mejorar aspectos vocales, especialmente aquellos que contaban con experiencia previa en canto, lo cual les permitió perfeccionar técnicas vocales específicas para alcanzar notas más altas. Además, la experiencia fue percibida como significativa, ya que integró un enfoque multidimensional. Las actividades, más allá de desarrollar habilidades vocales, tuvieron un impacto en otras áreas relevantes, como el habla, la respiración y la capacidad de concentración frente a estímulos diversos. Esto sugiere que las actividades también fomentaron procesos cognitivos relacionados, mostrando un alineamiento claro con los objetivos propuestos.

De acuerdo con la experiencia de una de las participantes, es posible dar cuenta que las actividades del eje facilitaron aspectos vocales tanto para los que tenían un conocimiento previo con respecto a técnicas de canto, como aquellos que no. Por lo que los beneficios aludieron a alcanzar notas más altas al momento de cantar. Así mismo, las actividades provocaron mejor tanto en el canto, como en el habla, a controlar mejor la respiración, así como también la concentración y la audición. Lo anterior se puede evidenciar en:

Nosotros, cuando lo hemos hecho todas, dijimos que el ejercicio sirve para darle notas más altas. Por ejemplo, hay dos personas aquí que cantan, y que ya han hecho el ejercicio antes, porque hacían otros talleres de fonoaudiología, y ya han aprendido a hacer los ejercicios, y con eso pueden llegar a cantar notas más altas que si uno no hace el ejercicio. Entonces mejora el canto, mejora el habla, también nos ayuda a controlar mejor la respiración, controlar el volumen de cómo hablamos, y nos ayuda a respirar

mejor. Nos ayudó también a poder concentrarnos, porque teníamos que estar escuchando la música, diferenciando los instrumentos, eso también te ayuda a, ¿cómo dijiste esta tarea? [...] Discriminación auditiva.[...] Eso ayudó mucho, porque teníamos que estar pendientes de que hiciera la flauta, de que hiciera el piano, y ahí teníamos que estar bien concentrados. (Participante 62 años, Actividad 2, Miércoles)

#### - Aspectos positivos de la actividad

En relación con esta categoría de análisis, fue posible señalar que la mayoría de los participantes destacaron diversos aspectos positivos de las actividades realizadas. Los participantes indicaron que las actividades propiciaron la interacción y socialización entre el grupo, así como también la demanda cognitiva requerida para concentrarse en el ejercicio, la involucración de aspectos emocionales y físicos. Dado lo anterior, los participantes demuestran que las actividades fueron integrales, ya que, propiciaron mejoras tanto a las habilidades vocales como en todo el cuerpo. También destacaron la música utilizada durante las sesiones, ya que, no solo despertó sus sentidos, también influyó en la motivación a mantenerse en movimiento, impactando positivamente en el interés por participar.

Al considerar la experiencia vivenciada de una de las participantes, da cuenta de la noción de integralidad de las actividades, ya que los ejercicios no solo trabajan la voz, sino que todo el cuerpo estaba comprometido al momento de realizar la tarea dada. Así también, destaca la posibilidad de leer su propio cuerpo al lograr percibir cuando un ejercicio es cómodo y también cuando no lo es. Lo señalado anteriormente, se puede apreciar en:

No solamente es importante la voz, sino que diríamos es todo el cuerpo que está, diríamos, trabajando en ese proceso y a veces el cuerpo es mucho más... más positivo, o sea, el cuerpo te muestra si tú estás cómoda o estás incómoda, aunque estés trabajando con la voz, el cuerpo está diciendo otra cosa. Hay esa, digamos, esa diferencia. Cómo

lograr hacer ambas cosas, que la voz y el cuerpo disfruten, ya que tú, o sea, se percibe cuando tú estás disfrutando algo, se percibe (Participante 86 años, Actividad 3, Lunes)

Con relación a los aspectos positivos, la mayoría de los participantes señalaban en este eje que la música utilizada en las actividades del eje fue de su total agrado, ya que consideraron que no solo despertaba sus sentidos, sino que también influía en el interés por participar y promover el movimiento. Lo anteriormente mencionado se puede evidenciar en:

Nosotros también nos enfocamos en la música. La música, bueno, para nosotros la música despierta los sentidos. Lo primero que hace uno cuando escucha la música, despierta tus sentidos. Porque tú comienzas con la audición y después comienza a activar los movimientos del cuerpo. Porque coincidimos que la música es algo universal que a todos nos sucede. Escuchamos, nos activamos, despertamos nuestros sentidos y empieza el movimiento. Entonces, incluir la música para nosotros es algo súper positivo (Participante 60 años, Actividad 2, Lunes).

#### - **Aspectos a mejorar de la actividad**

En torno a la tercera categoría de análisis, los participantes indicaron que no existen mayores aspectos de mejora sustanciales de las actividades del eje. Los aspectos que fueron sugeridos aludían a alargar el tiempo de las sesiones para realizar más actividades, sin embargo, desde una propuesta metodológica y para lograr pilotar la mayor cantidad de actividades en el periodo de tiempo disponible, no se priorizaron procesos terapéuticos ni el avance personal de las personas participantes, sino más bien, en la comprensión de las instrucciones, en la aplicabilidad y realización de los ejercicios, el uso de los recursos de apoyo, entre otros. Otro aspecto importante, es que las personas participantes destacaron que, dentro del pilotaje y las actividades, se sostuviera el acompañamiento de las monitoras al momento de realizar los ejercicios, debido a que les permitía corregir sus prácticas en el momento. Finalmente, uno de los participantes sugirió mejorar la calidad de sonido en aquellos momentos de la actividad en

donde son utilizados, con el fin de asegurar que todos discriminan auditivamente los estímulos auditivos. También un grupo de usuarias propuso que, las actividades donde se trabaja la musculatura sean acompañadas, dentro de lo posible, con instrumentos de masaje.

Al considerar la experiencia de una de las participantes, señaló que al ser primera sesión del eje no creyó necesario mejorar algo, sino más bien destacó el manejo de grupo de las monitoras, sugiriendo que esto se mantenga en todas las actividades, ya que les permitió corregir errores y aprender mejor lo que tenían las tareas dadas. Lo señalado anteriormente, es posible evidenciarlo en las siguientes citas:

Nosotros pensamos que estaba bastante buena, como pa ser la primera vez, no era como le dijimos hace un rato, no era tan complicado. Antonia explica todo muy claramente, entonces no fue difícil entenderlo que había que hacer, y lo que nos llamó la atención también es que, como hay varias chicas, entonces de repente si uno no está haciendo bien el ejercicio, van así pero como calladitas y te van explicando así, así como para que no se note, que todos nos demos cuenta de que, oh, lo hiciste mal, no, así como que eso nos gusta mucho (Participante de 62 años, Actividad 2, Lunes).

De acuerdo con una de las experiencias, la participante indica la posibilidad de ocupar más tiempo para las actividades del eje. También, destaca el acompañamiento de las monitoras al momento de realizar los ejercicios, ya que les facilitaba la comprensión de la tarea dada. Lo anterior es posible evidenciarlo en:

Por ejemplo, ella hablaba de la posibilidad de ocupar más tiempo, ya, y sobre todo ir apoyando el proceso, ir viendo realmente si lo estamos haciendo bien o lo estamos haciendo mal, porque yo por lo menos personalmente soy cero en la cosa música, en la cosa ritmo, entonces yo pensé que estaba haciendo una atrocidad, ya (Participante 73, años 3, Lunes).

## **Eje 2: Habla y motricidad orofacial**

En relación con el análisis del eje de habla y motricidad orofacial, los participantes indican que las actividades experimentadas son beneficiosas para el proceso de envejecimiento saludable. El conjunto de experiencias analizadas coincide con que las actividades entregaron mejoras para la articulación y pronunciación de palabras, así como también facilitaron aspectos vocales en relación con el canto.

### **- Coherencia metodológica objetivo-actividad**

A partir de la primera categoría de análisis, se observa que las actividades diseñadas lograron una coherencia metodológica al vincular los objetivos planteados con los resultados alcanzados. Lo anterior es debido a que la mayoría de los participantes señalan que las actividades no solo contribuyeron a mejorar aspectos del habla y comunicación, cómo mejorar la inteligibilidad y la fluidez verbal. A su vez, los participantes señalan que las actividades del eje facilitaron ampliar el conocimiento acerca de los cambios físicos, emocionales y sociales que experimentan las personas mayores durante la vejez. Así mismo, los participantes comentan que las actividades del eje comprendían el uso de funciones cognitivas para realizar los ejercicios, como la concentración.

De acuerdo a la experiencia de una de las participantes, indica que las actividades del eje que tuvieron relación con el canto ayudaron a mejorar la agilidad, articulación y gesticulación del habla. Lo anterior permite una mejora progresiva de estos aspectos, lo cual les ayuda bastante en su cotidianidad. Lo anterior se puede apreciar en:

La actividad del canto, por lo tanto, siempre cuando cantamos estamos nosotros, eh, nos está ayudando a la agilidad digamos de la articulación del habla. Porque obvio si uno no habla mucho, entonces como que igual todo se deteriora, el cantar siempre hace bien,

por lo que sé, porque uno gesticula, hace los tonos, cada vez cómo que va mejorando más, entonces eso le ayuda bastante. (Participante de 60 años, Actividad 3, Lunes).

#### - Aspectos positivos de la actividad

En torno al tercer ámbito de análisis, es posible evidenciar que la mayoría de los participantes destacan distintos aspectos positivos del eje. En primer lugar, indican que los contenidos de las sesiones ayudan a ampliar su conocimiento al respecto del envejecimiento saludable. En segundo lugar, indican como aspecto positivo la ejercitación de la acentuación de las palabras, ya que les permite mejorar su inteligibilidad. En tercer lugar, los participantes destacaron el aspecto musical utilizado en las sesiones, ya que fue de interés grupal. Lo anterior, facilitó la interacción y socialización de los participantes, creando un espacio para cantar en conjunto, lo cual evocó recuerdos significativos de sus pasados. Así mismo, destacan como aspecto positivo que las actividades sean novedosas y lúdicas, convirtiéndose en experiencias enriquecedoras para cada uno de los participantes.

De acuerdo con la experiencia de una de las participantes, indica como aspecto positivo que la dinámica de las actividades del eje sean planteadas a través de juegos. Lo anterior, facilita el disfrute individual de una experiencia nueva y la socialización entre los participantes. Lo anterior es posible de apreciar en la siguiente cita:

Yo lo encuentro como lúdico (...) Como un juego, el poder compartir y el hecho de cantar en conjunto hay más como cercanía, entonces el hecho de cambiemos a esta a esta otra, y eso lo hace de una forma más entretenida, no siempre lo mismo si no que se hacen modificaciones dentro de la misma actividad (Participante de 75 años, Actividad 3, miércoles).

En relación con una de las experiencias, la participante destaca como aspecto positivo el hecho de entregar información asociada con el envejecimiento saludable, logrando dar diversas estrategias para la conservación de la capacidad funcional en las personas mayores. Así mismo, destaca como aspecto positivo la socialización entre los integrantes del grupo, y también la música, ya que influye de manera positiva en su estado anímico. Lo anterior es posible de evidenciar en:

Para mí lo más bueno y destacable es que me van enseñando. Que yo, mi cuerpo va envejeciendo e incluso mi voz... claro, de qué va a llegar y es parte de tu vida, también ... compartir e interactuar con otras personas para mí es especial y para mí la música, a mí me fascina la música...No es que me active sino que me estimula a estar aquí en el presente, yo que sufro de depresión, la música me ayuda mucho a mí (Participante 64 años, Actividad 1, Lunes).

- **Aspectos a mejorar de la actividad:**

En la tercera categoría de análisis, no existieron mayores aspectos de mejoras, ya que las sugerencias fueron específicas de algunos participantes y no representó la opinión masiva. De acuerdo con lo anterior, los aspectos de mejoras son mínimos en lo que respecta a este eje y recayeron en la elección de algunas canciones utilizadas. Sin embargo, esto fue percibido como una opinión subjetiva que no alude a los aspectos musicales de la canción, sino más bien al gusto personal de cada individuo. Así mismo, existieron sugerencias como incluir ejercicios de trabalenguas y también realizar más repeticiones de los ejercicios durante las sesiones.

Considerando la experiencia de una de las participantes, no indicó ningún aspecto de mejora, ya que, consideró estar en proceso de aprendizaje en relación con los contenidos del este. A su vez, comentó que quizás la elección de la canción es algo que se podría mejorar, pero que no sería algo relevante que influyó en cómo se llevaron a cabo las actividades. Esto se puede apreciar en:

Si, esta perfecta la canción. No sé si le mejoraría algo porque nosotros estamos aprendiendo de profesionales... de ellos, ¿cierto?... Están aplicando todos los conocimientos que nos están traspasando nosotras. Entonces, ¿qué le podría mejorar? No sé. ¿No le gustó la canción? Eso tal vez, claro, pero no es algo relevante. No es relevante el cambio de la canción, pero en todo caso, a la que está, nos gusta. (Participante 75 años - Actividad 1 - Miércoles).

### **Eje 3: Cognición y lenguaje**

En cuanto a los resultados del eje de cognición, los participantes mencionaron que las actividades realizadas, fueron óptimas para favorecer el proceso de envejecimiento saludable, donde plantearon que la música es una herramienta fundamental potenciar la estimulación de funciones cognitivas, como la memoria a corto plazo, la atención y la velocidad de procesamiento y además la fluidez verbal y comunicación mediante la lectura y escritura.

#### **- Coherencia metodológica objetivo-actividad**

En la primera categoría se observa que existe coherencia metodológica entre las actividades propuestas y los objetivos de éstas. La mayoría de los participantes mencionan que la música es una herramienta que les facilita la estimulación de los contenidos propuestos, como por ejemplo, la memoria corto plazo, la fluidez verbal, la atención y la velocidad de procesamiento. Así mismo, mencionan que la lectura y análisis de los textos de las canciones, les facilitó la recuperación de recuerdos y emociones contextualizadas en una visión individual y grupal, permitiendo relacionarse y conectarse mediante la conversación de sus experiencias.

En la siguiente cita se ve reflejada la experiencia del grupo y de una de las participantes que representó a éstos en la plenaria. Ella menciona que las estrategias utilizadas mediante la

unión de la música y los cantantes correspondientes, le permitió estimular su velocidad de procesamiento, memoria y atención, reflejado en la evocación de recuerdos que le permitieron realizar esta asociación.

Dijimos algunas cositas como actividad que se pone en movimiento recuerdos asociados a la búsqueda acelerada de una respuesta única entre una variedad de recuerdos. Hay que tener atención, memorización y en el caso mío me aceleré en pensamiento de diferentes tipos de vida. A medida que íbamos escuchando las canciones era como que mi mente se iba para allá, se iba para acá, se iba para acá. Trataba de asociarlo y eso mismo hacía que mi cabeza se iba acelerando en los pensamientos, pero lo encontramos muy bueno. (Participante de 67 años, Actividad 3, Miércoles).

La siguiente experiencia es de un grupo de participantes, la cual permite dar cuenta que la música permitió mediante las características musicales y el análisis de las canciones, la evocación de recuerdos y emociones asociadas a la estimulación de la memoria y velocidad de procesamiento. Además, mencionan que comunicar estas experiencias les proporcionó otras perspectivas de un mismo estímulo (canción), como también la sincronía grupal.

Nosotros llegamos a un consenso de que era un estímulo de emociones y recuerdos y el estímulo cognitivo conectarse con la melodía y la letra, analizar la letra y verla desde diferentes miradas. Obviamente también, el trabajo en equipo que se forma. Y bueno, nos trae como a la memoria, como que memorizamos como que conectamos todas en la misma sincronía, pero con diferentes emociones, de diferente manera porque somos individuales y somos todos distintos. ¿Ya?, pero todos nos instruimos en la misma actividad con la música... (Participante de 60 años, Actividad 1, Lunes).

En cuanto a la estimulación de las funciones ejecutivas, una participante menciona que la lectura del microcuento, en conjunto a la música, le permitió potenciar la fluidez verbal. Esto lo percibió por el énfasis que realizaba a las frases mientras leía el texto acompañado de una

canción instrumental con características previamente estipuladas para provocar diferentes emociones asociadas al escrito.

[...]Nosotros consideramos que sí, yo puse yo creo que ayuda a la fluidez verbal porque sirve para dar énfasis a las frases y también a las emociones, hace más entretenida la lectura (Participante de 60 años, Actividad 1, Miércoles).

#### - Aspectos positivos de las actividades

En la segunda categoría de análisis, se evidencia que la mayoría de las experiencias de los participantes en torno al eje fueron positivas, indicando que las actividades propuestas les permitieron la estimulación de las funciones cognitivas como también de los contenidos propuestos, como por ejemplo, la memoria corto plazo y la atención, además de potenciar el interrelación grupal. Así mismo, mencionan que la música genera un ambiente en torno a la lectura, evocando recuerdos y emociones, siendo importante para tener nuevas perspectivas de una misma canción.

En la siguiente cita se puede observar la experiencia de una de las participantes, la cual menciona que su experiencia fue positiva, debido a que la música creó un ambiente en torno a la lectura de los textos, lo cual lo asimiló a una película. Es importante destacar que la música permite generar esto, debido a que sus características como la melodía o el uso de diferentes armonías están predisuestas para generar la evocación de recuerdos y emociones determinadas.

Yo creo que lo que más me como que me llamó la atención, lo que me gustó fue eso de juntar lo que estábamos leyendo con una música, como que le viniera [...] Como que resaltaba el ambiente del tema de lo que se estaba leyendo. Como una buena mezcla de la música con la lectura [...] Porque da un ambiente así, para ir leyendo. Es como cuando uno ve una película, por ejemplo una película de suspenso, cuando uno la ve sin la música ambiente y después la ve con la música ambiente y cambia absolutamente la

sensación que uno tiene al ver la película (Participante de 60 años, Actividad 1, Miércoles).

En la siguiente cita, la participante menciona que su experiencia fue positiva, debido a que las letras de las canciones y la música le permitió evocar recuerdos que pensó que tenía olvidados, siendo un punto importante para justificar la importancia de la música en la estimulación de la memoria.

Hay ciertas canciones que yo escucho y veo a mi papá cantándolo, por ejemplo. Claro. Y son recuerdos geniales. Tarareándolo, entonces, te evocan o te trasladan a una época en tu vida que tú piensas que no está en el cerebro, pero está. Claro. O sea, es como un pinchazo y aparece toda la película. Completa. Completa del momento (Participante de 67 años, Actividad 3, Miércoles).

#### - Aspectos a mejorar de las actividades

Las sugerencias de mejora de los participantes estuvieron principalmente ligadas a elementos técnicos, como por ejemplo, el volumen de la música o cambios en los materiales complementarios para mejorar su comodidad en torno a la actividad, como por ejemplo, el uso de fichas plastificadas en vez de porotos para la actividad “Bingo musical”. Además surgieron aspectos importantes para que la actividad sea integradora y significativa, como dar el espacio, permitir el tiempo, para que todos cuenten su experiencia en torno a la actividad, lo anterior no siempre fue posible, porque la gestión acotada de tiempo. Asimismo, hicieron sugerencias en cuanto a la velocidad en que se presentan los estímulos, haciendo referencia a que debiera ajustar la velocidad de algunos estímulos sonoros, sobre todo cuando debían ejercitar la memoria a corto plazo mediante campos semánticos presentados en una canción.

En la siguiente cita se observa la experiencia de una de las participantes, donde menciona que el acompañamiento musical al ser más fuerte que la melodía cantada, dificulta la concentración respecto a la letra de la canción.

Bueno, mejorar la parte donde la música sube de tono más que la letra de la canción, de hecho a veces eso dificulta la [...] si.. cómo concentrarse, porque de repente estaba más alta entonces ahí se perdía... Entonces puse mejorar la parte donde sube de tono más alto que la cantante y eso evita escuchar bien la letra de la canción. (Participante de 64 años, Actividad 2, Lunes)

En el siguiente ejemplo, la participante indica que se profundizó de manera superficial los contenidos de las canciones, debido a que al realizar el trabajo de manera grupal no permite focalizarse en la experiencia individual de cada una.

A mi me faltó un poquito más profundizar más los temas, eso será tal vez porque soy profesora de filosofía yo creo, igual tengo capacidad de síntesis, pero igual profundizar algunos temas porque cuando se trabajó en grupo, cada uno representaba un grupo y a lo mejor los que no hablaban igual tenían algo que decir, que no se dijo por la representante o el representante en este caso somos puras mujeres del grupo, a lo mejor dedicar un poquito más de tiempo, así como en los colegio de actividad en grupo pero también los individuales de lo que uno quiere decir (Participante de 63 años, Actividad 1, Miércoles).

En la siguiente cita la participante responde a una pregunta referida a la velocidad en que se presentaron los estímulos, a la cual responde que su experiencia hubiese sido distinta si la canción presentada tuviera un ritmo más lento, debido al tiempo de retención de cada persona.

[...] si ... Es que justamente porque es rápida, no alcanza a memorizar tan rápido [...] Claro, mientras estás reteniendo una viene la otra y se va [...] Claro, igual dependerá de la capacidad de cada persona (Participante 62 de años, Actividad 2, Miércoles).

En esta cita la participante menciona que la actividad se repitió pocas veces, sugiriendo nuevas temáticas para futuras intervenciones.

Creo que una es poco [...] No sé si lo hicieron dos [...]Para reforzar más con otra cosa [...]con otra categoría semántica [...]Claro. De otro elemento. De manera que el desafío psea mayor que la primera. Por ejemplo puede ser, el cuerpo humano. Pero debe haber una canción que nombre el corazón, todo lo que se le enseñara a los padres. Como la tonada Dos Corazones [...] Los Huasos Quincheros... la jardinera (Participante de 66 años, Actividad 2, Miércoles).

En la siguiente cita la participante sugiere cambiar el material utilizado por uno más estable, con la finalidad de que todos participaran de forma cómoda. Para esto, propuso el cambio de la utilización de porotos para marcar el cartón por unas fichas plastificadas, evitando el riesgo de deslizamientos.

Cambiarlo por otro que se corre [...]Porque saben que el material que usaron es bueno, pero como tenía el velcro quedaba como tambaliente. Entonces tú al colocarlo se corría... Sobretudo si era muy liso, pero por ejemplo se podría hacer un tipo tripode [...] Porque por ejemplo si uno... Uno todavía tiene... Uno todavía tiene la movilidad en los dedos.Pero qué pasa si hay una persona que no puede agarrarlo. Entonces va a querer participar y le va a costar con los porotos [...]O hacer un tipo de cartón. Números en cartones. Pero plastificarlo. Y después se recorta (Participante de 67 años, Actividad 3, Miércoles).

#### **Eje 4: Audición**

En cuanto al eje de audición, las experiencias de los participantes indicaron que las actividades fueron vivencias significativas para conocer acerca de cómo envejecen las habilidades auditivas a lo largo de la vida. Además, señalan que existen diversos aspectos positivos en torno a los ejercicios del eje, y excepcionales aspectos de mejora las cuales no tenían relación directa a la dinámica de las sesiones, más bien son de carácter sugerible.

##### **- Coherencia Metodológica objetivo-actividad**

La primera categoría de análisis da cuenta de la existencia de coherencia entre objetivo planteado y su respectiva actividad. Lo anteriormente señalado se puede sostener a partir de las experiencias de los participantes, ya que la mayoría respondió que las actividades sí eran efectivas para la estimulación de habilidades auditivas conservadas. A su vez, todos los participantes indicaron comprender de mejor manera el proceso natural del envejecimiento auditivo, teniendo en cuenta las implicaciones físicas, emocionales y sociales que pueden generar estos cambios en su diario vivir. Así mismo, señalaron que los ejercicios no sólo requerían de la audición, sino que también había una demanda cognitiva para lograr reconocer, discriminar y procesar estímulos verbales y no verbales, como también patrones auditivos. Dado lo anterior, la mayoría de los participantes indicaron que las vivencias fueron significativas para su proceso de envejecimiento saludable, impactando positivamente en sus actividades cotidianas, lo cual tiene lineamiento directo con los objetivos planteados en las actividades del eje.

Con relación a la coherencia metodológica entre objetivo y actividad, la experiencia de una de las participantes señaló que los ejercicios del eje requerían de distintos aspectos del cuerpo humano: audición, atención, concentración y coordinación visomotriz, lo cual le pareció muy entretenido. Esto es posible evidenciar en:

Yo considero que sí, que estimulaba obviamente las habilidades auditivas, pero sobre todo la atención, por como decía Elyana debíamos estar muy pendientes y al estar atenta y pendiente de lo que iba escuchando y viendo en lo en lo teníamos que coordinar las manos porque porque igual no es fácil o sea por ejemplo para las personas que somos diestras claro la mano derecha fácil pero coordinar con la izquierda justo cuando debíamos teníamos que esperar el tiempito entonces era hay que estar pendiente de hartas cosas. Yo lo encontré muy entretenido (Participante de 60 años, Actividad 1, Miércoles).

Dentro de las experiencias, una de las participantes indica que las actividades del eje le han servido para recordar cosas, logrando refrescar su mente, aludiendo que asistir a estos talleres le resultó útil. Esto se puede apreciar en:

Porque mi mente ha retrocedido un poco, porque se me habían olvidado mucho muchas cosas y ahora me ha refrescado todo eso, me ha vuelto, me he hecho reaccionar, entonces estaba un poquito dormida en mi mente y creo que todavía está un poco dormida a esta altura de la vida, está como cansada, así que me a mí me ha hecho muy bien, todas estas cosas me han hecho muy bien todos estos cursos muy bien (Participante de 67 años, Actividad 2, Miércoles).

#### - Aspectos positivos de la actividad

A partir del segundo ámbito de análisis del eje de audición, es posible señalar que la mayoría de los participantes destacaron diversos aspectos positivos de las actividades del eje. En primer lugar, destacan que las actividades eran integrales, ya que, no solo requerían de las habilidades auditivas para seguir el estímulo, sino que en paralelo debían mantener atención por un tiempo determinado a los sonidos para realizar el ejercicio. Además de la audición y la cognición, existía un componente motor de por medio que se sumaba, por lo que los participantes relevaron este conjunto de capacidades trabajadas en las actividades. En segundo lugar, la mayoría de los participantes destacó positivamente las canciones utilizadas, ya que, al

ser música antigua les ayudaba a recordar eventos del pasado con una carga emocional positiva. En tercer lugar, los participantes destacaron el uso de los distintos utensilios musicales que se utilizaron, como las campanas, baquetas, musicogramas, entre otros, ya que, fueron un aspecto novedoso de las actividades que permitieron que las experiencias fueran más vivenciales. Por último, la mayoría de las experiencias indican que las actividades propiciaban la socialización entre los asistentes, ya que las actividades fueron planteadas de manera grupal generalmente.

En cuanto a las experiencias de las actividades del eje, una de las participantes señaló como aspecto positivo el hecho de mantener más de un ámbito en acción al momento de realizar la actividad. Es decir, el hecho de integrar audición, atención, concentración en un mismo ejercicio causó un aumento en la motivación para realizar las tareas dadas. Esto se puede evidenciar en:

A mí me gustó, bueno... siguiendo con lo que dice ella, que mantener la atención fue positivo, pero creo que el hecho de tener la banqueta me ayudaba porque cuando por ejemplo cuando estaba recién Antonia explicando, no golpeaba pero movía la que me correspondía sin golpear en la mesa, porque como había que escuchar primero... y eso me ayudaba mucho a concentrar... el tenerla e ir contando mentalmente también me ayudó a centrarme... sí, yo creo que eso, no sé si a las demás les pasaría pero a mí me me ayudó eso de que yo tenía y iba pensando qué cuál tenía que mover y el contar los tiempos cuando dijo Alondra que contará los tiempos eso también me ayudó harto (...) aunque uno no lo cuente en voz alta si no que llevar el tiempo en la mente así uno, dos iba eso lo encontré muy bueno (Participante de 60 años, Actividad 1, Miércoles).

#### - **Aspectos a mejorar de la actividad**

En torno a la tercera categoría de análisis, es posible dar cuenta que existieron mínimos aspectos de mejora de acuerdo con las experiencias de los participantes. Las personas que sugirieron las mejoras coinciden, como en todos los ejes, en que el tiempo de las actividades

debiese ser más extenso, porque disfrutaban de la actividad. Lo anterior, no implica una mejora sustancial de las actividades del eje, ya que, al tratarse del pilotaje del programa, las actividades fueron aplicadas con el fin de comprobar la pertinencia entre el objetivo y la actividad. Finalmente, se reitera como aspecto de mejora procurar la calidad de los sonidos utilizados, con el fin de facilitar la discriminación auditiva. Así también, una de las participantes señaló que para algunas actividades se podrían ocupar otras canciones, ya que no fueron de su gusto personal.

Tomando en cuenta la experiencia de una de las participantes, indicó como aspecto de mejora el hecho de extender el tiempo de realización de las sesiones, con el fin de haber trabajado con más estrofas de las canciones escogidas en las actividades. Esto se puede apreciar en:

Tener más tiempo para realizar una actividad más grande (...) Yo creo que se necesita mucho tiempo... mucho. Porque es tan bonita y tan agradable. Si por ejemplo, hacer no solamente una estrofa de la canción, sino que sea la canción completa (...) Lo que yo también considero es que falta un poco de tiempo. Pero además yo soy exigente con mi vida, me exijo a mi misma, me exijo cuando no tengo objetivos. Yo hago eso... Yo siempre me estoy exigiendo... entonces a lo mejor pudo haber aumentado la dificultad... Es decir, el tiempo.... Pero permitió aumentar la dificultad porque ya se habían logrado ciertos resultados. Se logró que el grupo se coordinara con los audios.... (Participante de 62 años, Actividad 2, Lunes).

Con relación a una experiencia, la participante indicó como aspecto de mejora aumentar la calidad de los sonidos grabados utilizados en las sesiones, con el fin de facilitar la discriminación entre un sonido y otro. Lo anterior se puede apreciar en:

Yo puse que a lo mejor mejorar la calidad de la grabación. Para poder discriminar mejor los sonidos que son muy parecidos entre sí. Porque no es lo mismo discriminar entre un

bombo y un palo de... que discriminar entre la flauta y el violín (Participante 75 años, Actividad 3, Miércoles).

La última experiencia que indicó un aspecto de mejora, la participante sugirió cambiar una de las canciones utilizadas durante las actividades del eje, por otras que no fueran tan antiguas, ya que no era de su gusto. Lo anterior es posible de evidenciar en:

Bueno, en otras actividades también. Acá lo que hemos dicho que podríamos cambiar la canción, la canción que es tan antigua... A alguna gente le gusta, pero... no a todos" (Participante de 82 años, Actividad 2, Lunes).

### **Eje 5: Equilibrio**

Según la experiencia de los participantes en el eje de equilibrio fue positiva, donde la mayoría destaca que les permitió percibir activación en el control postural y el equilibrio, mediante actividades ligadas a la música, al baile y al movimiento corporal. Para esto fue necesario que mantuvieran la escucha activa, que sintieran el movimiento natural del cuerpo mediante el ritmo y que realizarán los ejercicios físicos previamente estipulados.

Además, les permitió reconocer la importancia de tener información sobre el propio envejecimiento fisiológico relacionado con el presbivértigo y de prevenir a través de ejercicios futuras dificultades en esta área. A partir de este eje, se desprenden tres categorías de análisis.

#### **- Coherencia Metodológica objetivo - actividad**

En la primera categoría del eje de equilibrio, se observa que las actividades propuestas tuvieron coherencia metodológica con el objetivo. Esto se puede reflejar mediante la experiencia

de los participantes, la cual fue positiva coincidiendo en tres aspectos importantes: el primero corresponde al uso de tareas dobles, el cual consiste en realizar más de una acción a la vez, como por ejemplo, mantener la escucha activa de una canción y percutir con baquetas al ritmo de ésta; el segundo, es el uso de las habilidades cognitivas como la atención y memoria para realizar más de una tarea a la vez; y el tercero tiene relación con las características musicales de las piezas usadas, como el ritmo, la melodía y la armonía, que impulsan al movimiento natural del cuerpo y la evocación de emociones y recuerdos. Además, mencionan que el ritmo de las piezas musicales seleccionadas les permite mejorar la coordinación del movimiento, siendo entonces una herramienta importante para trabajar el equilibrio y evitar posibles caídas.

La participante menciona que el realizar más de una tarea a la vez, le permitió coordinar sus movimientos en torno al ritmo de la música, convirtiéndose en un elemento integrador e importante para agregar o disminuir la dificultad a estos ejercicios ligados a la atención.

Nos ayuda a la coordinación muscular con el ritmo las baquetas nos ayudan también a marcar los compases y al ritmo se aprende con ello el baile con el pulso marcador, o sea yo pienso que el hecho de marcar el pulso te enseña a bailar de a poquito porque cada vez más tú puedes ir aumentando el pulso más rápido y bueno y le darás tú algún movimiento a tus pies. En bueno se aprende dice con ello el baile con el pulso marcador (Participante de 74 años, Actividad 1, Miércoles).

En la siguiente cita, se ve reflejada la experiencia de una de las participantes, la cual menciona que la música mediante sus características como el ritmo le permite activar sus sentidos y el movimiento corporal, convirtiéndose en un momento ameno para fomentar la interacción grupal.

Yo considero que la música especialmente despierta los sentidos. Inmediatamente cuando uno escucha la música despierta sus sentidos y como que incita el movimiento. Si no sentimos la música, no sería tan entretenida, tan energizante, tal vez como

interactuar entre todas, mirarnos, reírnos, en el fondo también compartir y pensar entre todas. Sin música, no (Participante de 60 años, Actividad 2, Lunes).

#### - Aspectos positivos de las actividades

En cuanto a la segunda categoría de análisis del eje de equilibrio, se observó que la mayoría de los participantes tuvo una experiencia positiva, siendo aún más conscientes de su equilibrio para promover un envejecimiento saludable. Esto se puede observar mediante el análisis de sus respuestas, las cuales concordaron que el uso de tareas dobles, es decir, la utilización de las baquetas, escuchar el ritmo de la música y coordinar su cuerpo fueron un desafío a realizar, que exigió de su escucha activa y atención. Además, mencionan que la música es una herramienta importante para acompañar, ya que hace que la experiencia sea positiva, motivadora y entretenida.

En la siguiente cita se refleja la experiencia de una de las participantes, la cual comentó que la actividad le ayudó a estimular la concentración, ya que tuvo que estar atenta a más de un estímulo.

Pienso yo que ayuda a la concentración porque tenía que estar pendiente de las baquetas. Tiene que estar escuchando la música y estar moviéndonos (Participante de 60 años, Actividad 1, Miércoles)

La siguiente persona menciona que la actividad, le permitió comprender la importancia de la prevención, teniendo información previa para así prevenir dificultades futuras, con la utilización de estrategias de ejercitación física.

Era lo mismo, que es bueno saber para prevenir también, porque uno puede tener esto o esto, pero antes de tener la patología, uno puede evitarla, entonces la prevención es

importante. A mi también me ha dado vértigo y también hago los ejercicios, si, me lo hicieron también una vez y uno queda perita (Participante de 73 años, Actividad 1, Lunes).

A continuación la participante menciona que la música es indispensable para generar un ambiente motivador en torno a esta actividad, permitiendo a través del ritmo musical generar un movimiento natural del cuerpo.

Yo tengo que destacar, la innovación de ustedes como equipo para guiarnos a nosotros, porque cada actividad fue distinta y cada actividad fue muy, muy motivadora ¿ya?, con música o sea maravilloso, porque conversamos también en si hubiese sido sin música no es lo mismo, no es lo mismo, porque la música como que te prepara primero que hace un clic y después tu cuerpo solo se empieza a mover, entonces obviamente al moverse uno empieza a utilizar todo tu cuerpo, no solamente lo de la parte de arriba, todo la cabeza todos completamente (Participante de 60 años, actividad 2, Lunes).

En la siguiente cita, el grupo representado por una de las participantes mencionó como aspecto positivo de la actividad y la música, las cuales se complementaron generando un ambiente ameno para ellos. Además, mencionan que la actividad “tango con baquetas” les pareció desafiante, debido a que en algunos momentos se les dificulta más mantener el equilibrio.

Nos ayuda también a la concentración, desestresarnos, la música nos alegra, nos anima y fue una actividad entretenida y amena, fue una actividad en realidad muy completa y muy desafiante porque habían momentos un poquito difíciles para algunas como para mí el equilibrio por ejemplo que me cuesta eso (Participante de 74 años, actividad 1, Miércoles).

#### - Aspectos a mejorar de las actividades

En esta categoría no se registraron sugerencias de mejora significativas, sólo se reiteró el deseo de haber contado con más tiempo para realizar las actividades, pues las disfrutaban y les resultaban desafiantes. A continuación, se presentan experiencias descritas brevemente por los participantes que confirman lo mencionado anteriormente.

Lo único que fuera más extensa se nos hizo así más chiquitita creo que hoy día, a pesar de que nos movimos hartito nos cansamos, pero el cansancio fue momentáneo queremos ir avanzando (Participante de 74 años, Actividad 1, Miércoles).

Más tiempo, aparte de tiempo más días, porque es muy poco (Participante de 64 años, Actividad 3, Lunes).

Siempre más tiempo. Es que la verdad, es que los tiempos siempre se hacen cortos (Participante de 66 años - Actividad 1 - Miércoles).

#### 4.2 Fase analítica de los resultados

En este apartado se expone una fase analítica de los resultados, construida a partir del proceso de análisis descriptivos. La fase analítica corresponde a un proceso de profundización de la información obtenida, con el fin de exponer los resultados de manera detallada. Este proceso se construye a partir de la saturación de las categorías descriptivas de análisis de datos, lo cual no sólo validó la consistencia de las categorías previamente identificadas, sino que también favoreció la generación de esta nueva subcategorización de los resultados.

### **4.2.1 Coherencia metodológica objetivo-actividad**

La siguiente categoría hace referencia a la alineación entre los métodos utilizados para alcanzar un objetivo en específico. Al existir coherencia entre objetivo y actividad, se comprueba la efectividad de la metodología utilizada, lo cual le otorga validez a la selección de actividades del programa Acordes Mayores. De acuerdo con las experiencias de los participantes, la coherencia metodológica se sustenta en que el programa acordes mayores permitiría:

- **Fomentar la autoconciencia sobre el envejecimiento fonoaudiológico**

De acuerdo con las experiencias de los participantes, indican que las actividades de los cinco ejes propiciaron un impacto positivo, ya que, la información recibida propició ampliar el autoconocimiento del envejecimiento saludable. Lo anterior, facilita la prevención de futuras complicaciones relacionadas a la salud, permitiendo a las personas mayores a colaborar entre sus pares acerca de esta información. Por lo que, al empoderarse del conocimiento, se desarrollan herramientas de autocuidado personal y para cuidar u orientar a otros. Esto se puede apreciar en las siguientes citas:

Esta actividad me sirvió para conocer el envejecimiento de la voz y otras áreas del sistema orofacial. En qué sentido, en el sentido de que no somos asimétricos, en otro sentido es que al perder piezas dentales ya nuestra habla no va a hacer igual y si tenemos placa u otra cosa, va a ser más complicado (Participante 60 años, Actividad 1, Lunes).

Nos han enseñado a reconocer nuestro envejecimiento el tener nuestra voz y otras áreas del sistema orofacial al hablar al tener una prótesis que también nos afecta el poder modular bien y poder comunicarnos y que al faltar también piezas de nuestra dentadura también te hacen alejarte y no interactuar con otras personas y bueno ellas agregaron otras cosas más como el enriquecimiento de las cuerdas

vocales que también se da será y se puede reconocer y hacer un estudio (Participante 82 años, Actividad 1, Miércoles).

#### - **Garantizar la pertinencia temática de las actividades**

Los participantes señalaron que las actividades de los cinco ejes de intervención entregaron mejoras en las distintas habilidades trabajadas, ya que estas fueron diseñadas específicamente adaptadas para la optimización del envejecimiento saludable. Al realizar intervenciones específicas en este grupo etario, aumenta la probabilidad de obtener buenos resultados. Lo anterior se puede evidenciar en las siguientes citas:

La actividad del canto por lo tanto, siempre cuando cantamos estamos nosotros, eh, nos está ayudando a la agilidad digamos de la articulación del habla. Porque obvio si uno no habla mucho, entonces como que igual todo se deteriora, el cantar siempre hace bien, por lo que sé, porque uno gesticula, hace los tonos, cada vez cómo que va mejorando más, entonces eso le ayuda bastante (Participante de 60 años, Actividad 3, Lunes).

[...] Nosotros consideramos que sí, yo puse yo creo que ayuda a la fluidez verbal porque sirve para dar énfasis a las frases y también a las emociones, hace más entretenida la lectura” (Participante de 60 años, Actividad 1, Miércoles).

#### - **Incorporar un enfoque integral en las actividades**

Al trabajar un conjunto de habilidades en paralelo acompañadas de un estímulo auditivo musical, permite una experiencia significativa ya que se ven influidos aspectos físicos, emocionales, motores, cognitivos, entre otros. Desde el ámbito de intervención, la música logra transferir a la fonoaudiología la posibilidad de trabajar de manera integral distintas habilidades, en paralelo a las subyacentes de éstas. Esto se puede apreciar en las siguientes citas:

Nosotros, cuando lo hemos hecho todas, dijimos que el ejercicio sirve para darle notas más altas. Por ejemplo, hay dos personas aquí que cantan, y que ya han hecho el ejercicio antes, porque hacían otros talleres de fonoaudiología, y ya han aprendido a hacer los ejercicios, y con eso pueden llegar a cantar notas más altas que si uno no hace el ejercicio. Entonces mejora el canto, mejora el habla, también nos ayuda a controlar mejor la respiración, controlar el volumen de cómo hablamos, y nos ayuda a respirar mejor. Nos ayudó también a poder concentrarnos, porque teníamos que estar escuchando la música, diferenciando los instrumentos, eso también te ayuda a, ¿cómo dijiste esta tarea? [...] Discriminación auditiva.[...] Eso ayudó mucho, porque teníamos que estar pendientes de que hiciera la flauta, de que hiciera el piano, y ahí teníamos que estar bien concentrados (Participante 62 años, Actividad 2, Miércoles).

Yo considero que sí, que estimulaba obviamente las habilidades auditivas, pero sobre todo la atención, por como decía Elyana debíamos estar muy pendientes y al estar atenta y pendiente de lo que iba escuchando y viendo en lo en lo teníamos que coordinar las manos porque porque igual no es fácil o sea por ejemplo para las personas que somos diestras claro la mano derecha fácil pero coordinar con la izquierda justo cuando debíamos teníamos que esperar el tiempito entonces era hay que estar pendiente de hartas cosas. Yo lo encontré muy entretenido” (Participante de 60 años, Actividad 1, Miércoles).

- **Activar objetivos relacionados dentro del mismo eje**

De acuerdo con las experiencias analizadas, es posible dar cuenta que existieron actividades que compartían objetivos similares, sin embargo, se abordaban según el área a trabajar. De esta manera, los objetivos tenían conexión entre sí, independiente del eje, manteniendo la línea estratégica de la investigación. Esto se puede evidenciar en la siguiente cita:

También el hecho que involucre todo el cuerpo y también la comunicación con la otra persona. [...] por eso yo decía que hay que poner atención en varias cosas a la vez, simultáneamente. Llegar a la otra persona, el ejercicio que uno está haciendo y después cambiar el ejercicio, la de la cinta [...] Porque hay que poner atención. [...] Y el último que hay que tomar. Estás persiguiendo, estás preocupado de mantener la pierna en alto. Entonces todas esas cosas son en el momento. Y después traspasarlas. Entonces atención. Y eso es muy bueno porque mejora para uno la capacidad de estar atento siempre a lo que está haciendo. Entonces comete menos errores (Participante, 64 años, Actividad 2, Miércoles).

#### - **Pertinencia estratégica de la música utilizada**

De acuerdo con las experiencias de los participantes, indicaron que la música seleccionada para desarrollar las actividades era pertinente con cada eje de intervención. Por lo que destacaban que la música utilizada fue pertinente, ya que, propició la participación en cada sesión, y cumplía con las características correspondientes de cada eje. Lo anterior se puede reflejar en la siguiente cita:

Es un conjunto, entre la música, las baquetas, te va ayudando. A mí me gustó [...] Lo encuentro completo, sobre todo al final que a uno lo ayuda como a soltarse. Nos ayuda a desestresarnos. Cualquiera sea la música, la música te alegra [...] Cualquier tipo de música que se ponga, como que te anima. Yo creo que hay un buen aporte, que en todos los ejercicios haya música (Participante 72 años, Actividad 1, Miércoles).

A mí yo lo que me gusta mucho de estas actividades así con música, encuentro que la música es maravillosa, porque la música para mí, yo siempre digo, la música es mejor psicólogo. Porque la música como que te lleva a lugares, te

transporta, evoca recuerdos. entonces trabajar con la música y además la letra ayuda mucho (Participante 60 años, Actividad 1, Lunes).

**- Promover el desarrollo de metacognición del propio envejecimiento y de las experiencias vividas**

Dentro de las experiencias de los participantes, indicaron que las actividades fomentaron la capacidad para reflexionar, analizar y tomar conciencia sobre su proceso de envejecimiento y cómo preservar habilidades. Lo anterior permitió a las personas mayores identificar cómo han cambiado sus pensamientos, emociones y conductas con el tiempo, reconocer patrones en sus aprendizajes y cómo se adapta según el contexto. Esa autorreflexión favorece la toma de decisiones informadas que promuevan bienestar personal, emocional y social en esta etapa del ciclo vital.

En la siguiente cita podemos dar cuenta de que mediante la activación de distintos objetivos en una misma actividad, resultar ser una estrategia enriquecedora para fomentar la metacognición en las personas mayores sanas:

Pienso yo que ayuda a la concentración porque tenía que estar pendiente de las baquetas. Tiene que estar escuchando la música y estar moviéndonos [...] Es concentración... [...] No dejemos de lado el equilibrio. Sin dejar de lado el equilibrio que lo trabaja, lo trabajamos harto [...] Tal vez no mantengo tanto el equilibrio yo, lo mantengo un poco más que antes, porque en la casa a veces lo hago, lo mantengo un poco más y claro que te ayuda bastante el equilibrio. O sea, hacer estos ejercicios para el equilibrio ayuda mucho (Participante, 86 años, Actividad 1, Miércoles).

### 4.2.2 Aspectos positivos

Esta categoría de análisis corresponde a los aspectos positivos que destacaron los participantes durante las actividades de los cinco ejes de intervención. Dentro de los aspectos positivos se resaltan las experiencias significativas, las cuales favorecen el reconocimiento de las fortalezas del proceso de pilotaje y el planteamiento de las actividades.

En esta dimensión de análisis hubo coincidencia en algunas subcategorías, las cuales se sostienen desde la primera categoría de análisis (coherencia metodológica objetivo-actividad), indicando una saturación de la información. Lo anterior indica que se ha logrado una comprensión suficiente y profunda del fenómeno estudiado, ya que, la saturación de categorías sustenta el proceso de análisis, asegurando que la interpretación de la información refleje adecuadamente la realidad estudiada. Las categorías que en esta dimensión se repiten son: fomentar la autoconciencia sobre el envejecimiento fonoaudiológico, incorporar un enfoque integral en las actividades y la pertinencia estratégica de la música utilizada.

En lo que respecta a las nuevas subcategorías de análisis de los aspectos positivos, las cuales corresponden a las dimensiones de análisis y dan cuenta de los elementos destacables del programa. Estas subcategorías se dividen en:

- **Promover la socialización a través de la música**

De acuerdo con las experiencias de los participantes, las actividades favorecieron las relaciones sociales, permitiendo crear espacios de socialización entre los asistentes a los talleres. Las siguientes citas corresponden a las experiencias de dos participantes, las cuales mencionan la importancia de la interacción social entre los asistentes:

Lo positivo es la interacción y la visibilización hacia el adulto mayor. El compartir e interactuar nos ayuda mucho a entendernos y a entender a los demás con sus conclusiones (Participante de 60 años, Actividad 2, Lunes).

Por supuesto, estábamos todas de acuerdo de que sí es importante, es importante porque se ofrece la oportunidad de interactuar con otras personas sobre todo aquellas personas que no se relacionan con otra no importa lo que uno diga, no importa que esté en desacuerdo, no importa decir puras cabezas de pescado, pero la cosa es que la otra persona te escuche y te respete” (Participante de 68 años, Actividad 1, Lunes).

#### - **Utilizar la música como un escenario lúdico y creativo**

Utilizar los recursos musicales en terapia crea espacios de disfrute y socialización, en donde los objetivos se plantean mediante actividades lúdicas y creativas. En las siguientes citas, las usuarias indican que la música es un elemento clave para generar un ambiente de entretenimiento, lúdico y novedoso, el cual fortalece la relación entre los participantes y permite la interacción de dos o más sentidos:

Yo lo encuentro como lúdico (...) Como un juego, el poder compartir y el hecho de cantar en conjunto hay más como cercanía, entonces el hecho de cambiemos a esta a esta otra, y eso lo hace de una forma más entretenida, no siempre lo mismo si no que se hacen modificaciones dentro de la misma actividad (Participante de 75 años, Actividad 3, Miércoles).

Yo lo encuentro entretenido. ¿Ya? Yo lo encuentro que siempre es una actividad entretenida porque hace que estemos todos pendientes de quién va a llenarlo, a quién le tocó, quién consiguió más cortos. Entonces, es como que te unes. Es una actividad que une. Por lo menos es la impresión que me da (Participante de años, actividad 3, Miércoles).

### - **Fomentar la participación y adherencia terapéutica mediante la música**

La música permite la socialización del grupo y generar un ambiente grato entre los participantes, como también el realizar los ejercicios lo que permite generar adherencia a la terapia. A continuación, se presenta la experiencia de una de las usuarias la cual menciona:

No solamente es importante la voz, sino que diríamos es todo el cuerpo que está, diríamos, trabajando en ese proceso y a veces el cuerpo es mucho más... más positivo, o sea, el cuerpo te muestra si tú estás cómoda o estás incómoda, aunque estés trabajando con la voz, el cuerpo está diciendo otra cosa. Hay esa, digamos, esa diferencia. Cómo lograr hacer ambas cosas, que la voz y el cuerpo disfruten, ya que tú, o sea, se percibe cuando tú estás disfrutando algo, se percibe (Participante 86 años, Actividad 3, Lunes).

Me encantó la actividad, me hizo sentirme integrada y a la vez visible (...) Pero no, fue bonito. Me encantó. Muy bien (Participante de 64 años, Actividad 2, Lunes).

### - **Utilizar en terapia recursos musicales**

La melodía, el ritmo y armonía, permiten ser una herramienta para generar cambios progresivos en la dificultad de las actividades. En una canción se pueden modificar los elementos constitutivos de la música como recursos para ajustar la complejidad de las actividades, aumentando o disminuyendo la velocidad, por ejemplo. Lo anterior favoreció las experiencias de los participantes, ya que, se tornaba más significativa durante las actividades.

En la siguiente cita podemos observar la experiencia de una de las participantes, en donde destaca el uso de las baquetas durante las actividades, ya que, le permitieron comprender algunos de los elementos constitutivos de la música, como por ejemplo, el ritmo:

Nos ayuda a la coordinación muscular con el ritmo las baquetas nos ayudan también a marcar los compases y al ritmo se aprende con ello el baile con el pulso marcador, o sea yo yo pienso que el hecho de marcar el pulso te enseña a bailar de a poquito porque cada vez más tú puedes ir aumentando el pulso más rápido y bueno y le darás tú algún movimiento a tus pies. En bueno se aprende dice con ello el baile con el pulso marcador (Participante 68 años, Actividad 1, Miércoles).

#### **4.2.3 Aspectos a mejorar**

La tercera categoría de análisis corresponde a los aspectos de mejora sugeridos por los participantes. Estos aspectos contribuyen a realizar modificaciones específicas de las actividades, sus objetivos, su metodología y a su vez, enriquecer la experiencia de los participantes. A partir de estos aspectos de mejora, se considerarán las sugerencias más frecuentes para ajustar las actividades seleccionadas del programa Acordes Mayores. De acuerdo con las experiencias de los participantes durante las actividades de los cinco ejes de intervención, se sugiere:

- **Realizar actividades más largas**

De acuerdo con las experiencias de las participantes, se sugiere la posibilidad de ocupar más tiempo para las actividades de cada eje. Debido a que algunos señalaron que contar con más tiempo permitiría una mayor profundización en las actividades, la interacción grupal y la comprensión de los contenidos. En las siguientes citas se observa cómo esta sugerencia se repitió en varias intervenciones:

“Por ejemplo, ella hablaba de la posibilidad de ocupar más tiempo, ya, y sobre todo ir apoyando el proceso, ir viendo realmente si lo estamos haciendo bien o lo estamos haciendo mal, porque yo por lo menos personalmente soy cero en la cosa música, en la

cosa ritmo, entonces yo pensé que estaba haciendo una atrocidad, ya” (Participante 73, años 3, Lunes).

Tener más tiempo para realizar una actividad más grande (...) Yo creo que se necesita mucho tiempo... mucho. Porque es tan bonita y tan agradable. Si por ejemplo, hacer no solamente una estrofa de la canción, sino que sea la canción completa (...) Lo que yo también considero es que falta un poco de tiempo. Pero además yo soy exigente con mi vida, me exijo a mí misma, me exijo cuando no tengo objetivos. Yo hago eso... Yo siempre me estoy exigiendo... entonces a lo mejor pudo haber aumentado la dificultad... Es decir, el tiempo.... Pero permitió aumentar la dificultad porque ya se habían logrado ciertos resultados. Se logró que el grupo se coordinara con los audios.... (Participante de 62 años, Actividad 2, Lunes).

#### - **Ajustar la calidad del sonido**

Al considerar la experiencia de las y los participantes indicaron que la calidad del sonido durante las actividades podría mejorar, precisamente en lo que respecta a los parlantes y el equipo técnico utilizado. Ya que, expusieron que una mayor claridad y potencia en el sonido permitiría una mejor comprensión auditiva en las actividades realizadas.

En las siguientes citas se observa cómo este ajuste se repitió en varias intervenciones:

“Bueno, mejorar la parte donde la música sube de tono más que la letra de la canción, de hecho a veces eso dificulta la [...] si.. cómo concentrarse, porque de repente estaba más alta entonces ahí se perdía... Entonces puse mejorar la parte donde sube de tono más alto que la cantante y eso evita escuchar bien la letra de la canción” (Participante de 64 años, Actividad 2, Lunes).

Yo puse que a lo mejor mejorar la calidad de la grabación. Para poder discriminar mejor los sonidos que son muy parecidos entre sí. Porque no es lo mismo discriminar entre un bombo y un palo de... que discriminar entre la flauta y el violín (Participante 75 años, Actividad 3, Miércoles).

- **Selección de canciones y preferencias musicales:**

En algunas actividades, un pequeño grupo de participantes indicaron que las canciones utilizadas no eran del gusto personal. Sin embargo, es importante destacar que esta observación corresponde a una opinión subjetiva y no alude a las representaciones musicales utilizadas.

Como se puede observar en las siguientes citas, una de las participantes señaló que, aunque la elección de las canciones podría mejorarse, no consideraba que esto fuera un aspecto relevante que influyera significativamente en el desarrollo de las actividades. Por otro lado, otra participante mencionó que algunas canciones eran "demasiado antiguas" y no todas las personas las disfrutaban:

Si, esta perfecta la canción. No sé si le mejoraría algo porque nosotros estamos aprendiendo de profesionales... de ellos, ¿cierto?... Están aplicando todos los conocimientos que nos están traspasando nosotras. Entonces, ¿qué le podría mejorar? No sé. ¿No le gustó la canción? Eso tal vez, claro, pero no es algo relevante. No es relevante el cambio de la canción, pero en todo caso, a la que está, nos gusta. (Participante 75 años - Actividad 1 - Miércoles).

Bueno, en otras actividades también. Acá lo que hemos dicho que podríamos cambiar la canción, la canción que es tan antigua... A alguna gente le gusta, pero... no a todos (Participante de 82 años, Actividad 2, Lunes).

## CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

A continuación, se presentará la discusión realizada con los resultados obtenidos en el estudio, titulado “Pilotaje de un programa integral de intervención fonoaudiológico - musical para la vejez saludable”. Para esto, se tomaron aquellos resultados finales de la segunda fase de análisis: coherencia objetivo actividad, aspectos positivos y aspectos de mejora. Además, se hará un análisis crítico de los hallazgos encontrados en la caracterización de la muestra referentes a la edad, género e historia clínica.

### 5.1 Caracterización de la muestra

#### - Género

Dentro de los hallazgos encontrados se observó mayor participación de mujeres en la muestra, lo cual no fue posible equiparar en género los grupos de trabajo del pilotaje. Al respecto, los autores Pinazo-Hernandis et al. (2019) plantean que las mujeres mayores son quienes principalmente tienen contacto con la familia, los amigos e incluso conocidos y que a su vez se involucran más en el ingreso a talleres y programas para formarse y recrearse permitiendo mayor satisfacción a nivel personal y social. Además, esta tendencia puede ser influenciada por la existencia de mayor diversidad de actividades dirigidas a las mujeres, aumentando su participación, considerando además que ellas buscan estas instancias como una forma de autocuidado pensando en el bienestar a futuro (Pinazo-Hernandis et al., 2019).

Debido a esto, pudimos observar que existe una estrecha relación entre el hallazgo encontrado y la teoría. La cantidad de participantes mujeres se puede deber principalmente a que se caracterizan por querer estar en contacto con cercanos y participar en nuevas actividades, enfocadas en el desarrollo personal o grupal. Además, cabe recalcar que la falta de participación de hombres no se debió a la exclusión del pilotaje, ya que éste estuvo dirigido a todas las personas mayores, pero la convocatoria de hombres fue mínima.

## - **Edad**

La muestra estuvo mayoritariamente constituida por personas entre 60 y 70 años, pese a que la convocatoria era abierta y se esperaba el contacto de personas por sobre los 70 años, lo cual no fue posible, pues la convocatoria de este rango de edad fue mínima. Al respecto, Fernández (2012) menciona que la participación social de las personas mayores disminuye con la edad, ya que existen niveles de salud más bajos, repercutiendo en la capacidad funcional del individuo, la que puede condicionar tanto la cantidad, como también el tipo de actividades en las que se implica. Esto reafirma la concepción de que no son necesariamente los años los que impiden que los mayores sean partícipes de actividades y comprometerse activamente, sino que otros factores son los que restringen su posibilidad de participar (Fernández, 2012). Por lo tanto, el fenómeno ocurrido en la investigación podría comprenderse a partir de la literatura especializada que da cuenta de la menor participación de las personas mayores, en la medida que avanza su edad.

## - **Historia clínica y envejecimiento saludable**

Llama la atención que todas las personas participantes se autopercebieron como saludables y sin impedimentos para realizar actividades, a pesar de que - en su mayoría - presentaban múltiples diagnósticos de enfermedades crónicas en tratamiento.

Según la OMS (2015) puede deberse a que las afecciones crónicas controladas, tienen poca influencia en su funcionamiento. Esto permite que las personas se enfoquen en fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar, satisfacción y realización plena. A partir de esto, podemos comprender que la percepción por parte de las personas mayores se relaciona con el marco teórico existente. Respecto a esto, destacamos la importancia de enfatizar que el envejecimiento saludable no sólo significa ausencia de enfermedad, sino más bien fomentar y mantener la capacidad funcional para que el individuo logre realizar sus intereses.

## 5.2 Fase analítica de los resultados

### 5.2.1 Coherencia metodológica

En la primera categoría de análisis de los cinco ejes de intervención, se pudo comprobar que si existe coherencia metodológica entre los objetivos y actividades, lo cual permitió verificar la propuesta metodológica para el trabajo del envejecimiento fonoaudiológico desde los recursos musicales. A partir de esto, se pudo concluir que el programa acordes mayores permite:

- **Fomentar la autoconciencia sobre el envejecimiento fonoaudiológico**

Esto quiere decir, que a partir de las experiencias de los participantes se pudo observar que las actividades tuvieron un impacto positivo en el autoconocimiento, debido a que la información entregada les permitió desarrollar herramientas de autocuidado para ellos mismos, como también para colaborar y orientar a sus pares.

Al respecto, Sosa (2023) expone que las modificaciones en las distintas dimensiones de la vida no siempre son de conocimiento propio de las personas mayores, generando desinterés por la mantención de las capacidades internas y externas. Por esto es importante concientizar e informar a la población mayor, entregándoles herramientas y estrategias que puedan ser aplicadas por cada individuo para la adaptación de los cambios característicos de una vejez sana (Sosa, 2023). A partir de esto, podemos constatar que las personas no contaban con la información sobre las dimensiones necesarias para fomentar y mantener sus capacidades, siendo ésta una oportunidad para fomentar la autoconciencia sobre el propio envejecimiento fonoaudiológico.

- **Garantizar la pertinencia temática de las actividades**

Los participantes mencionaron que las actividades realizadas en el pilotaje les permitieron vivenciar mejoras en las habilidades que estaban planteadas como base de cada actividad diseñada. Respecto a esto, los autores Salazar-Martínez y Ávila (2023) mencionan que para garantizar la pertinencia es necesario que las actividades sean diseñadas para la optimización del envejecimiento saludable, es decir, considerando las capacidades conservadas de los individuos, aumentando la probabilidad de tener buenos resultados. Esto nos permite comprender que el proceso del pilotaje fue coherente, es decir que cada actividad permitió trabajar lo que realmente estaba estipulado previamente por el equipo creador.

- **Incorporar un enfoque integral en las actividades**

A partir de las experiencias de los participantes se pudo observar que el programa Acordes Mayores permite la transferencia de los elementos musicales hacia la fonoaudiología y viceversa, lo que permite trabajar de manera integral las habilidades que se deben mantener y fomentar en las personas mayores.

Respecto a lo anterior, Sánchez (2017) menciona que esto se debe a que la utilización de recursos musicales permite el trabajo de un conjunto de habilidades en un mismo ejercicio, lo que promueve positivamente a nivel cognitivo, emocional, fisiológico y social. Esto nos permite comprender que la música utilizada, influyó de manera positiva en la experiencia de los participantes y en las actividades de las diferentes áreas de la fonoaudiología propuestas en el programa, convirtiéndose en una herramienta fundamental para trabajar diversas habilidades.

- **Activar objetivos relacionados dentro del mismo eje**

De acuerdo con las experiencias analizadas, es posible dar cuenta que existieron hallazgos paralelos a lo investigado, coexistiendo la ejecución de más de un objetivo relacionado dentro del mismo eje. Respecto a esto, Peñaloza-Montaña et al., (2021) mencionan que existen relaciones entre cómo se trabajan e influyen ciertas habilidades en las personas mayores, por ejemplo, la relación entre el lenguaje y la cognición y su activación conjunta, de la cual menciona que ambas permiten el desarrollo de la autonomía, autoestima e independencia del individuo durante la etapa del envejecimiento. Por lo que es importante considerar que el lenguaje se liga estrechamente a las áreas cognitivas y que se trabajan en base a objetivos en común (Rincón et al., 2009).

Debido a lo anterior, pudimos comprender que la utilización del programa “Acordes Mayores” nos permite mediante sus actividades, trabajar más de un objetivo dentro del mismo eje, lo que fue fundamental para crear un espacio integral en el trabajo de las habilidades con los participantes.

- **Seleccionar estratégicamente la música utilizada**

La música utilizada en las actividades, fueron previamente estipuladas por el grupo del programa “Acordes Mayores”, tomando en cuenta las características musicales y la época de la canción, con la finalidad de ofrecer una experiencia significativa.

Respecto a esto, Sarfson y Albini (2017) mencionan que la utilización de recursos musicales en las intervenciones geriátricas ofrece una gama de alternativas para el trabajo con esta comunidad, ya que la música favorece la capacidad de evocar recuerdos. Además de generar que la persona mayor se interese por participar socialmente dentro de un grupo (Sarfson y Albini, 2017). A partir de esto, comprendemos que la música previamente elegida en base a los

intereses del grupo de participantes fue pertinente, la cual permitió favorecer la evocación de recuerdos y la experiencia positiva de los participantes.

- **Promover el desarrollo de metacognición del propio envejecimiento y de las experiencias vividas**

Las actividades realizadas según los participantes promovieron el desarrollo de la metacognición del propio envejecimiento mediante las experiencias vividas. A nivel cognitivo, Cazalilla-Arroyo (2017) plantea que la música tiene la capacidad de influir en los procesos básicos, ayudando en la atención, memoria, creatividad, motivación, entre otros. De esta manera, el uso de la música favorece la participación social, logrando estimular el habla espontánea a través de la interacción con pares (Cazalilla-Arroyo, 2017). A partir de esto, podemos comprender que las actividades propuestas en el programa permiten mediante la interacción de la música y la fonoaudiología, que los participantes logren autorregular sus procesos de aprendizaje sobre el propio envejecimiento y las experiencias vividas.

### **5.2.2 Aspectos positivos**

En esta categoría existieron subcategorías sostenidas de la dimensión Cohesión objetivo - actividad por saturación de información, las cuales fueron: fomentar la autoconciencia sobre el envejecimiento fonoaudiológico, incorporar un enfoque integral en las actividades y seleccionar estratégicamente la música utilizada. A partir de este análisis, se pudo observar que además el programa “Acordes Mayores” permite:

- **Promover la socialización a través de la música**

Dentro de los resultados obtenidos, se observa que la experiencia de los usuarios fue positiva, destacando la música como una herramienta que promueve la interacción social dentro del grupo.

Esta información se relaciona con el marco teórico existente, donde Sánchez et al (2017), menciona que la musicoterapia promueve que la intervención que utiliza la música como experiencia personal y grupal promueve y mejora la salud tanto física como mental con ayuda de un terapeuta. Esto muestra cambios positivos a nivel cognitivo-emocional, psicofisiológico y sociales, mejorando la autoestima, desarrollo psicomotor y sensorio-perceptivo de las personas mayores, así como sus comunicaciones interpersonales y su aceptación en la comunidad. Debido a esto, comprendemos que el programa mediante la música permite generar espacios para que los participantes se relacionen y acepten de una forma armónica.

- **Utilizar la música como un escenario lúdico y creativo**

Según los resultados obtenidos se puede observar que el programa “Acordes Mayores” mediante la música permite crear un escenario lúdico, novedoso y creativo. Referente a esto, Vidret (2019) menciona que las actividades musicales se diseñan para ofrecer experiencias innovadoras que promuevan el disfrute, la exploración y el aprendizaje en un entorno estimulante, dando la posibilidad de ser interpretada de manera única, adaptándose a las características individuales y colectivas, lo que favorece su bienestar. A partir de esto, podemos comprender que el programa basarse en la música como una herramienta auxiliar, permitió que los participantes recepcionaran de manera positiva al ambiente innovador y creativo que genera esta disciplina.

- **Utilizar los elementos constitutivos de la música como recursos para ajustar la complejidad de las actividades**

Al analizar las respuestas de los participantes en los cinco ejes del pilotaje, se sostuvo que la música a través de sus características permitió generar cambios en la dificultad en las actividades, por ejemplo, aumentar el pulso de una canción o identificar la emoción que proporciona la tonalidad de una canción.

En cuanto a esto, Jauset (2017) menciona que la experiencia individual está influenciada por el contexto cultural, pero también por las características estructurales de la música, las cuales impactan de diferentes maneras en el cuerpo, por ejemplo el ritmo impacta en las reacciones físicas y el movimiento; la melodía afecta la afectividad y la comunicación; la armonía influye en la dimensión cognitiva según la cantidad de armónicos; y la tonalidad, que dependiendo de su registro, puede generar sentimientos de tristeza (en tonos graves) o mejorar el ánimo (en tonos agudos). De acuerdo con lo anterior, suponemos que considerar y tener previamente en cuenta las características elementales de la música, permite entender y explicar con mayor sencillez los pasos de cada actividad, como también realizar las sugerencias pertinentes a los participantes. Además, tener el conocimiento básico de esta disciplina permite la creación de nuevas actividades y adaptar de manera pertinente las actividades.

#### **- Fomentar la participación y adherencia terapéutica mediante la música**

Este programa mediante la observación de la experiencia de los usuarios permite fomentar la participación y adherencia a la terapia mediante la música. Referente a esto, Sarfson y Albini (2017) mencionan que la utilización de recursos musicales en las intervenciones geriátricas ofrece una gama de alternativas para el trabajo, debido a que la música favorece la capacidad de evocar recuerdos. Esto genera que la persona mayor se interese por participar socialmente al interior de un grupo, facilitando la adherencia a la terapia (Sarfson y Albini, 2017). De acuerdo con esto, pudimos comprender que el programa “Acordes Mayores” permite generar un espacio lúdico mediante la utilización de la música, lo que permite generar un escenario lúdico y por consecuencia, mayor facilidad en la interacción social, lo que generó que los participantes asistieron a la mayoría de las sesiones.

#### **5.2.3. Aspectos de mejora**

A partir de la tercera categoría de análisis se pudo identificar oportunidades de optimización a partir de las experiencias significativas del proceso de pilotaje. A continuación se presentan los puntos a considerar:

- **Realizar actividades más largas**

Los participantes indicaron la prolongación del tiempo dedicado a una tarea debido al disfrute que genera la actividad. Esto es debido a la motivación intrínseca que es el impulso natural de las personas a participar en actividades por el disfrute personal y la satisfacción que estas proporcionan. Esto explica por qué, cuando una actividad es divertida, las personas se sienten atraídas a permanecer en ellas por más tiempo. (Deci y Ryan, 2000). Según esto suponemos que el programa permite que las personas disfruten cada actividad, lo cual según lo expuesto en el marco teórico se debe a un impulso natural para lograr el disfrute y la satisfacción personal, permitiendo también aumentar la adherencia terapéutica.

- **Ajustar la calidad de sonido**

Se refiere al proceso de optimizar las características acústicas de un sistema de audio para lograr una reproducción más clara y adecuada a las necesidades del entorno o preferencia del usuario. Este es un factor importante que considerar, ya que como mencionan López y Nodal (2018) el oído tiene un gran impacto en el desarrollo físico del cuerpo, ya que, influye en el equilibrio y la flexibilidad del movimiento. Respecto a esto, pensamos que es importante considerar que, para no tener dificultades en la realización de las actividades, como también la participación activa de cada uno de los asistentes, es necesario tener una buena calidad sonora. Para esto como mencionan los autores, es importante considerar que oír bien también tiene un impacto en el desarrollo físico, por ejemplo, el equilibrio que se encuentra influenciado por la escucha del ritmo.

- **Seleccionar canciones y preferencias musicales**

El proceso de selección de canciones para la utilización en actividades, se basaron en ciertos criterios específicos, canciones ligadas a su época y en las características elementales de la música, como el ritmo, la melodía y la armonía, siendo imposible conectar con todos los

gustos personales. Referente a esto, Poch (2011) menciona que el principio “iso”, propone que la música ofrece imágenes que reemplazan ideas imaginarias, por lo que es importante usar la música que más conecte con el estado de ánimo del paciente para favorecer su respuesta cognitiva. Además, hay que considerar que la experiencia individual con la música se ve influenciada por el contexto cultural y por la evocación de recuerdos, pero también por sus características estructurales como la información rítmica, melódica, armónica y tonal (Jauset, 2017).

De acuerdo con lo anterior, consideramos que la ideación para la selección de canciones y preferencias se encuentra relacionada con el marco teórico existente. Esto lo pudimos observar, a través de la selección de canciones por parte del grupo creador, el cual consideró previamente las características de los elementos musicales y la utilización de éstos, para influir en el proceso de aprendizaje de las personas mayores.

## CAPÍTULO VI: CONCLUSIÓN

En este apartado, se exponen las conclusiones de la presente investigación cuyo objetivo general fue “Desarrollar mejoras de propuestas fonoaudiológicas del programa de intervención fonoaudiológico-musical “Acordes Mayores” a través de un proceso de pilotaje con usuarios/as del Centro GERÓPOLIS de la Universidad de Valparaíso”. Para ello, se propusieron tres objetivos específicos: “Describir el estado de arte sobre los beneficios de la música en el envejecimiento saludable fonoaudiológico”, “Caracterizar las experiencias de las personas participantes respecto de las actividades realizadas en el pilotaje del programa Acordes Mayores” y “Desarrollar una propuesta de modificaciones para las actividades realizadas durante el pilotaje, con el fin de construir la versión final del programa Acordes Mayores”. De esta manera, se buscó responder a la pregunta de investigación: ¿Qué modificaciones se deben realizar a las propuestas fonoaudiológicas del programa de intervención fonoaudiológico-musical “Acordes mayores” tras el pilotaje en el centro GERÓPOLIS?

En relación con el objetivo general del estudio sobre desarrollar mejoras a las propuestas fonoaudiológicas del programa de intervención fonoaudiológico-musical “Acordes Mayores” a través del proceso de pilotaje, se ha llegado a la conclusión de que no hay propuestas de modificaciones específicas ni estructurales para las actividades realizadas; solo se deben efectuar algunas rectificaciones metodológicas como el tamaño de letra en los textos e implementos que se han de utilizar durante las actividades, que serán informadas al equipo de investigación del CIDCL.

A partir de los resultados de este estudio, respecto al primer objetivo de esta tesis, se logró describir el estado del arte sobre la música, el envejecimiento saludable y la fonoaudiología. Lo anterior permite que la presente investigación sea un aporte al vacío de conocimiento en estas áreas. Se constata una carencia de literatura sobre políticas públicas y estrategias terapéuticas para la vejez saludable, ya que se focaliza en observar la senectud de manera patológica, lo que

se replica en el área de la fonoaudiología. Es posible dar cuenta de que algunos fundamentos teóricos y prácticos de la musicoterapia se relacionan con aspectos de la intervención fonoaudiológica en el envejecimiento saludable, lo que abre la posibilidad de construir diálogos disciplinarios y nuevos espacios de reflexión.

De acuerdo con el segundo objetivo de la investigación referente a caracterizar las experiencias de las personas mayores participantes, se pudo realizar a través de dos ámbitos: los aspectos positivos y la coherencia metodológica. En cuanto a los aspectos positivos informados por los asistentes, se constata que la música es una herramienta que permite reforzar la labor terapéutica fonoaudiológica para una vejez saludable. Debido a que la música genera contextos donde se pueden trabajar de forma transversal todos los ejes propuestos en el programa, relacionados con el envejecimiento fonoaudiológico. Mientras que la coherencia metodológica que caracterizó a las actividades contenidas en el proyecto permitió llevar a cabo el objetivo.

En relación con lo anterior, el proceso de pilotaje permitió aportar validez al contenido del Programa Acordes Mayores. Por lo que se concluye que la propuesta cumple con el propósito propuesto de promover el envejecimiento saludable de personas mayores autónomas. Esto es posible mediante la implementación de un abordaje terapéutico que implique la intervención integral de todas las áreas de la fonoaudiología y el uso de la música como recurso para el buen vivir durante la vejez.

Referente al tercer objetivo de esta investigación, se proponen como sugerencias de mejora el trabajar con elementos tecnológicos de alta calidad para compensar las pérdidas auditivas esperables de pesquisar en grupos de personas mayores. Asimismo, es preciso considerar que el trabajo con la música puede generar un escenario complejo de abordar metodológicamente dado por las diferencias en las preferencias musicales personales, para lo cual se sugiere disponer de recursos musicales diversos. Finalmente, como aporte de esta investigación en los procesos de construcción de conocimiento con personas mayores, se

recomienda reforzar el encuadre de las actividades que se realizan durante el desarrollo de un pilotaje para evitar confusiones respecto de la experiencia vivida.

En cuanto a la música y la fonoaudiología, se observa una relación a través de los elementos musicales y los objetivos fonoaudiológicos propuestos, ya que la música facilita el abordar los contenidos, originando un enlace entre los recursos musicales y las cinco áreas fonoaudiológicas presentes en el programa. Durante esta investigación observamos que se generan puentes entre ambas disciplinas, lo cual propone nuevos espacios de intervención fonoaudiológica y posibilita trabajar las habilidades de manera integral. Para complementar, es necesario mencionar que la música fomenta la participación mediante la socialización de las personas mayores, gestándose un ambiente grato para los participantes, lo que aumenta la adherencia a la terapia. Finalmente, es importante señalar que los componentes constitutivos de la música, como son el ritmo, la melodía y la armonía, permiten ajustar la complejidad de las actividades, posibilitando que estas puedan ser aplicadas en contextos terapéuticos adaptándose a las características de las personas mayores, por lo que este programa permite responder a la heterogeneidad de la vejez.

En el transcurso de esta investigación se presentaron cuatro limitaciones, las cuales son interesantes de mencionar. La primera tiene relación con las barreras de conexión digital que tuvimos con las personas mayores contactadas. Para esto se creó un canal de comunicación directa y se diseñó una estrategia comunicativa de seguimiento permanente e individualizado que resolvió el problema inicial. La segunda se asocia con la mayor participación de mujeres de 60 a 70 años. Para resolver la limitación, se realizó un proceso reflexivo de selección de los casos para priorizar a todos los hombres interesados y a todas las personas de 70 años o más para la construcción de la muestra. Una tercera limitante estuvo relacionada con la falta de experiencia de las tesistas en manejos procedimentales de la investigación. Lo anterior se pudo solucionar a través de una capacitación preliminar, además del apoyo y la tutoría permanente de las fonoaudiólogas pertenecientes al programa. Para cerrar, la cuarta limitación se debió al retraso del inicio del pilotaje a causa de una paralización estudiantil que afectó a la universidad.

La resolución fue adaptar el cronograma de trabajo, permitiendo llevar a cabo la labor en los tiempos establecidos.

En esta investigación, donde comprobamos los puentes disciplinares entre la fonoaudiología y la musicoterapia para el bienestar de las personas mayores en su envejecimiento fonoaudiológico, se observan ciertas proyecciones que podrían dar continuidad a este proceso de investigación. Se cree pertinente proponer continuar esta línea investigativa y realizar estudios de efectividad de cada uno de los ejes, lo que permitiría implementar métodos de trabajo en voz, motricidad orofacial, cognición, audición y equilibrio. También planteamos el desarrollar una estrategia de difusión de este estudio para promover que otros profesionales en diferentes territorios puedan acceder a estrategias de trabajo integral para la vejez saludable, donde se implique el uso de la música como recurso terapéutico en fonoaudiología. Es fundamental fomentar nuevos planteamientos de trabajo entre estas dos disciplinas para la población en general, lo que podría repercutir favorablemente en el campo laboral de estos profesionales.

A modo de conclusión, la música permite la preservación de la capacidad funcional en las personas mayores sanas, favoreciendo su bienestar y calidad de vida. Es por esto que se insta a los profesionales que trabajan en el ámbito geriátrico a elaborar nuevas propuestas de intervención en donde pueda ser incluida la música. Ya que, además de abordar el envejecimiento fonoaudiológico, permite a las personas mayores vivenciar un momento de disfrute y aprendizaje para “ser y hacer lo que es importante para sí”.

## REFERENCIAS

- Aguirre-Bravo, A. y Sampallo-Pedroza, R. (2015). Fonoaudiología en los cuidados paliativos. *Revista de la Facultad de Medicina*, 63(2), 289-300. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v63n2.48539>
- Aguirre, F. (2017, marzo 27). Rol del Fonoaudiólogo en el envejecimiento. *El Andino*. <https://www.elandino.cl/rol-del-fonoaudiologo-en-el-envejecimiento/>
- Alarcón, K. y Breinbauer, H. (2023). Musicoterapia y otorrinolaringología. *Revista de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello*, 83(1), 108-118. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48162023000100108>.
- Alcaíno, M. y Troncoso, R. (2017). Contribución del sistema auditivo sobre el control postural en personas con y sin hipoacusia: revisión de la literatura. [Tesis de pregrado, Universidad de Talca]. <https://www.researchgate.net/profile/Rodrigo-Valderrama-2/publication/369972537>
- Alvarado, A. y Salazar, Á. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62. <https://scielo.isciii.es/pdf/geroko/v25n2/revision1.pdf>
- Andrade, L. y Balda H. (2022). Actividad física para mejorar el equilibrio de los adultos mayores del programa de envejecimiento activo del cantón Chone. *Revista Sinapsis*, 1(21), 1-19. <https://revistas.itsup.edu.ec/index.php/sinapsis/article/view/582/1359>
- Astudillo, N. y Placencia, N. (2017). *Relación del estado cognitivo, la edad y el sexo con el desempeño de los dominios cognitivos en adultos mayores pertenecientes a la junta de vecinos número 10, población y ampliación Puren, ciudad de Chillán*. [Tesis de maestría, Universidad Andrés Bello]. <https://core.ac.uk/download/pdf/288900197.pdf>

- Baldión, P. y López, L. (2011). *Música y expresión corporal: propuesta de bienestar para el adulto mayor en los hogares geriátricos no estatales de la localidad 11 de suba, sector Niza*. [Tesis de pregrado, Corporación Universitaria Minuto de Dios]. Repositorio Institucional Corporación Universitaria Minuto de Dios. [https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/731/1/TEA\\_BaldionClavijoPaola\\_2011.pdf](https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/731/1/TEA_BaldionClavijoPaola_2011.pdf)
- Barrón-Pavón, V., Artiaga, C., Higuera, V., Rodríguez-Fernández, A., García-Flores, V., Sanhueza-Garrido, M., & González-Stager, A. (2020). Ingesta alimentaria y presbifagia en adultos mayores activos de la comunidad de Chillán, Chile. *Revista chilena de nutrición*, 47(4), 580-587. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000400580&script=sci\\_arttext&tlng=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-75182020000400580&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Bernal, E., Faus, V. y Bernal, R. (2006). Presbivértigo: ejercicios vestibulares. *Gerokomos*, 17(4), 197-200. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2006000400004](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2006000400004)
- Botella, A. M. y Gimeno, J. (2015). Psicología de la música y audición musical. Distintas aproximaciones. *El Artista*, (12), 74-98 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=87442414006>
- Bottiroli, S., Rosi, A., Russo, R., Vecchi, T., & Cavallini, E. (2014). The cognitive effects of listening to background music on older adults: Processing speed improves with upbeat music, while memory seems to benefit from both upbeat and downbeat music. *Frontiers in Aging Neuroscience*, 6. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2014.00284>
- Buentello, R., Martínez, A. y Alonso, M. (2010). Música y neurociencias. *Archivos de neurociencias*, 15(3), 160-167. <https://www.medigraphic.com/pdfs/arcneu/ane-2010/ane103f.pdf>

- Brennan, J. (1999). Historia y sistema de la psicología (J. Dávila, Trad., 5a ed.). *Loyola University Chicago*. PEARSON. (1999)  
[https://www.academia.edu/26984466/James\\_F\\_Brennan\\_Historia\\_y\\_Sistemas\\_de\\_la\\_Psicologia](https://www.academia.edu/26984466/James_F_Brennan_Historia_y_Sistemas_de_la_Psicologia)
- Cabrera, I. (2022). *LA VOZ EN MUSICOTERAPIA* [tesis de grado Universidad de Buenos Aires Facultad de psicología musicoterapia] [https://inescabrera.com.ar/wp-content/uploads/textos/tesis\\_musicoterapia\\_uba\\_ines\\_cabrera.pdf](https://inescabrera.com.ar/wp-content/uploads/textos/tesis_musicoterapia_uba_ines_cabrera.pdf)
- Cabrera-Migueles, M. G., Sepúlveda-Ibarra, C., Almeida-Marcos, N. y Crisosto-Alarcón, J. (2023). Planificación terapéutica fonoaudiológica para el abordaje de usuarios adultos con dificultades comunicativas y/o lingüísticas de origen neurológico. *Revista Chilena de Fonoaudiología*, 22(1), 1-16. <https://doi.org/10.5354/0719-4692.2023.67593>
- Calero, A. (2014). Fluidez lectora y evaluación formativa. *Investigaciones sobre lectura*, (1), 33-49. <https://www.redalyc.org/pdf/4462/446243919002.pdf>
- Cavalcanti, F. (2021). Cantoterapia: Una Terapia Antroposófica Complementaria. *Revista Medicina Integrativa*, 23 (52), 1-19.  
[https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_comunicacao\\_inovacao/article/view/8107/3745](https://www.seer.uscs.edu.br/index.php/revista_comunicacao_inovacao/article/view/8107/3745)
- Calvo, E. (2013). Envejecimiento positivo. *Gerontología Social*, 47-62.  
[http://www.esteban-calvo.com/wp-content/uploads/2015/02/Calvo\\_2013\\_envejecimiento-positivo-PUC.pdf](http://www.esteban-calvo.com/wp-content/uploads/2015/02/Calvo_2013_envejecimiento-positivo-PUC.pdf)
- Canal, P. y Puente, L. (2019). *Intervención logopédica sobre presbifagia en adultos con envejecimiento normal en el entorno residencial*. [Tesis de pregrado, Universidad de Cantabria]. Repositorio E.U. Gimbergat - Cantabria.  
<http://hdl.handle.net/20.500.13002/634>

- Carrillo, P. G., González, M. J., & Soto, J. G. (2017). Evidencias del uso de la musicoterapia y la memoria del adulto mayor. *Revista de Enfermería Neurológica*, 16(1), 36-42. <https://revenirneuroenlinea.org.mx/index.php/enfermeria/article/view/232/232>
- Castillo-Delgado, A., Angel, A., Henríquez, P., Matus, C. y Ramírez, K. (2024). Enfoques terapéuticos para la presbifonía : Revisión Exploratoria de Literatura. *Areté*, 24(1), 13–24. <https://arete.iberu.edu.co/article/view/art.24102>
- Cazalilla-Arroyo, J. M. (2016). *Música, Cerebro y Bienestar*. [Tesis de Maestría, Universidad de Jaén]. Repositorio institucional Escuela Universitaria Gimbernat. [https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/8347/1/TFM\\_Cazalilla\\_Arroyo\\_Juana\\_Maria](https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/8347/1/TFM_Cazalilla_Arroyo_Juana_Maria)
- Chacón, D., Gutiérrez, J. y Almeida, A. (2021). *Revisión Sistemática Exploratoria de Estrategias Comunicativas y Cognitivas que Sirvan Como Insumo Para la Formulación de un Programa de Envejecimiento Saludable Desde la Perspectiva Fonoaudiológica*. [Tesis de pregrado, Universidad de Santander]. Repositorio Universidad de Santander. <https://repositorio.udesa.edu.co/server/api/core/bitstreams/33011465-990f-446f-bcf9-5823790dacc0/content>
- Checa de la Rosa, M. Y. (2020). *La música como técnica logopédica en el ámbito gerontológico. Propuesta de actividades*. [Tesis de pregrado, Universidad de Valladolid] Repositorio Documental Universidad Valladolid. <https://uvadoc.uva.es/bitstream/handle/10324/42096/TFG-M-L1979.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cerda, L. (2014). Manejo del trastorno de marcha del adulto mayor. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 25 (2), 265-275. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-manejo-del-trastorno-marcha-del-S0716864014700379>

- Cortese, E. y López, C. (2020). Reflexiones sobre rehabilitación vestibular a propósito de un caso con uso de paradigma de tareas dobles. *Revista de Otorrinolaringología y Cirugía de Cabeza Cuello*, 80, 316-328. <https://www.scielo.cl/pdf/orl/v80n3/0718-4816-orl-80-03-0316.pdf>
- Crisosto, J. (2021). Propuesta teórica de planificación terapéutica en el área de voz: aplicación del modelo de la CIF. *Revista Chilena de Fonoaudiología*, 20, 1-18. <https://pdfs.semanticscholar.org/8a75/11b5fe059657725f70a993958beebd2da054.pdf>
- Cruz, P. (2019). *Guia de orientação para profissionais de saúde: identificando alterações vocais e miofuncionais em idosos*. [Tesis de doctorado, Universidade Federal Da Paraíba] Repositório Universidade Federal Da Paraíba Brasil. [https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/19101/1/EvaCarolinaFonsecaDeRezendeCruz\\_Dissert.pdf](https://repositorio.ufpb.br/jspui/bitstream/123456789/19101/1/EvaCarolinaFonsecaDeRezendeCruz_Dissert.pdf)
- Custodio, N. y Cano-Campos, M. (2017). Efectos de la música sobre las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 80(1), 60-69. <https://dx.doi.org/10.20453/rnp.v80i1.3060>
- Del Campo, M., Estay, P., Valencia, G., Muñoz, P., Arce, K. y Silva-Ríos, A. (2021). Perfil de usuarios que reciben atención fonoaudiológica en una unidad de paciente crítico. *Revista CEFAC*, 23(1), 1-7. <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/rgMHY4GHTWP45sKgGVDSBrm/?format=pdf&lang=es>
- De Pietrosemoli, L., y González, S. (2002). Lenguaje y envejecimiento normal. *Lengua y Habla*, 7(1), 125-139. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4004112>
- Denis, E. J. y Casari, L. M. (2014). La musicoterapia y las emociones en el adulto mayor. [https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/22892/CONICET\\_Digital\\_Nro.36b659be-9e1a-464e-ba4e-1298f36d69d1\\_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://ri.conicet.gov.ar/bitstream/handle/11336/22892/CONICET_Digital_Nro.36b659be-9e1a-464e-ba4e-1298f36d69d1_A.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

- Díaz, B., Jara, B. y Besamat, J. (2021). Metodología de evaluación que utilizan los fonoaudiólogos en el área de la deglución en UCI en unidad de adultos del sector público y privado de la Región Metropolitana. *Revista Confluencia*, 4(1), 20-24. <https://revistas.udd.cl/index.php/confluencia/article/view/565>
- Díaz-Bravo, L., Torruco-García, U., Martínez-Hernández, M. y Varela-Ruiz, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica* 2(7), 162-167. <https://www.redalyc.org/pdf/3497/349733228009.pdf>
- Dóniz, M. (2017). *Estimulación cognitiva y terapia de reminiscencia: técnicas no farmacológicas: clave para lograr un envejecimiento activo*. [Tesis de pregrado, Universidad de La Laguna]. Repositorio Institucional de la Universidad de La Laguna. <https://riull.ull.es/xmlui/handle/915/6525>
- Duarte-Ayala, R. y Velasco-Rojano, Á. (2022). Validación psicométrica del índice de Barthel en adultos mayores mexicanos. *Horizonte sanitario*, 21(1), 113-120. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592022000100113&script=sci\\_art](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592022000100113&script=sci_art)
- Duque, P. A., Hincapié-Ramírez D., Henao-Trujillo M.O. (2022). Efectividad de un programa de estimulación cognitiva en la prevención del deterioro mental en los adultos mayores. *Archivos de Medicina (Col)*, 22(1), 99-108. <https://www.redalyc.org/journal/2738/273872198012/273872198012.pdf>
- Falcone, G. S. (2015). Fonoaudiología en la vejez. *Convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores*, 257. <https://registroncd.senaf.gob.ar/Terminos/MANUALGERONTOLOGICOS.PDF#page=257>

- Farrell, L. (2024). *Terapia de rehabilitación vestibular*. Asociación de Trastornos Vestibulares (VeDA). <https://vestibular.org/article/what-is-vestibular/recursos-en-espanol/terapia-de-rehabilitacion-vestibular/>
- Feng, T., Wang, M., Xiong, H., Zheng, Y. y Yang, H. Eficacia de un tratamiento integral para el tinnitus que combina música y terapia cognitivo-conductual, evaluada con datos conductuales y de EEG. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 14 (10), 1-10. <https://doi.org/10.3389/fnint.2020.00012>
- Fernández, S., Ruba, D., Marqués, M. y Sarraqueta, L. (2006). Voz del anciano. *Revista Médica de la Universidad de Navarra*, 50(3), 44-48 <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/35895/1/pdf.pdf>
- Flick, U. (2007) *El diseño de investigación cualitativa*. Ediciones Morata, S. L. [https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Flick.Disen%CC%83oInvestigacionCualitativa.PR\\_.pdf](https://edmorata.es/wp-content/uploads/2020/06/Flick.Disen%CC%83oInvestigacionCualitativa.PR_.pdf)
- Flores, M. (2023). *La percepción de las fonoaudiólogas acerca de las fortalezas y debilidades en el proceso de adaptación al uso de audífonos que realizan los pacientes adultos mayores de 70 años con presbiacusia durante el periodo de adaptación en Argentina en el año 2023*. [Tesis de pregrado, Universidad FASTA] Repositorio Institucional de la Universidad de FASTA. <http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/handle/123456789/2269>
- Gajardo, J., Moreno, X., Fuentes-García, A., Moraga, C., Briceño, C y Cifuentes, D. (2020). Percepción usuaria de beneficios en salud del Programa Más Adultos Mayores Autovalentes en el Servicio de Salud Metropolitana Norte. *Revista Médica de Chile*, 148, 304-310. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000300304&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872020000300304&script=sci_arttext)

- García-Flores, V., Sanhueza-Garrido, M., Peña-Chávez, R., Catricheo-Villagrán, N., Cofre-Hidalgo, M., Sepúlveda-Troncoso, A., y Vergara-Rivera, J. (2017). Percepción de un grupo de adultos mayores con presbifagia sobre el fenómeno de la alimentación y las propiedades organolépticas de los alimentos. *Archivos Latinoamericanos de Nutrición*, 67(4), 271-281. [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-06222017000500271](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-06222017000500271)
- García, M, y Ausín, B. (2020). Eficacia de los tratamientos para presbifonía en la población que envejece. *Revista de logopedia, foniatría y audiolología*, 40(1), 30-44 <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7291629>
- González, C., Rodríguez, F., Sánchez, C., Tapia, N. y Villarroel, J. (2023). *Significados y Subjetividades que tienen las Personas Mayores de Valparaíso sobre su Proceso de Envejecimiento desde la Perspectiva Fonoaudiológica*. [Tesis de pregrado, Universidad de Valparaíso], Repositorio Universidad de Valparaíso.
- Gutiérrez, R., Méndez, I. Garrido, L., Granell, J., Reyes, P., Campos, V., Benavides, M., García B., Millás T., Blázquez C., Ostilla, V., De Toro , L., Paniagua , A., Martínez, M., Bartolomé, L., Del Burgo, G., Paniagua, J., Cutillas, R., Mateos C. y Sambrano, L. *Disfagia orofaríngea: conceptos y conocimientos necesarios para el especialista de ORL*. Asociación Madrileña de Otorrinolaringología. [https://www.amorl.es/images/pdf/monografia\\_disfagia.pdf](https://www.amorl.es/images/pdf/monografia_disfagia.pdf)
- Guzmán, D., Rimassa, C., Castañón, G. y Flores, C. (2018). Motricidad orofacial en disfunciones temporomandibulares: enfoque integrador en la intervención interdisciplinaria. *Revista CEFAC*, 20(3), 265-270. <https://www.scielo.br/j/rcefac/a/BpCc87r7C7rfJzKbq9C9y5S/?lang=es>

- Hernández, S. (2014). Intervención del terapeuta ocupacional en el área de estimulación cognitiva. *Informaciones psiquiátricas*, (216), 137-145.  
<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/ibc-144398>
- Hernández R., Fernández C. y Baptista P. (2014) *Metodología de la investigación* (6a. ed.). McGraw-Hill.  
<https://drive.google.com/file/d/0B7fKI4RAT39QeHNzTGh0N19SME0/view?resourkey=0-Tg3V3qROROH0Aw4maw5dDQ>
- Henríquez, F., Retamal, N., Silva, F. y Morales, C. (2020). Actitudes hacia el envejecimiento por parte de los estudiantes de Fonoaudiología de una Universidad Chilena. *Revista CoDAS*, 32(1), 1-7. <https://doi.org/10.1590/2317-1782/20192019010>.
- Instituto Nacional de Estadísticas. (2018). *Estimaciones y proyecciones de la población de Chile 1992-2050*. [https://www.ine.gob.cl/docs/default-source/proyecciones-de-poblacion/publicaciones-y-anuarios/base-2017/ine\\_estimaciones-y-proyecciones-de-poblaci%C3%B3n-1992-2050\\_base-2017\\_s%C3%ADntesis.pdf?sfvrsn=c623983e\\_6](https://www.ine.gob.cl/docs/default-source/proyecciones-de-poblacion/publicaciones-y-anuarios/base-2017/ine_estimaciones-y-proyecciones-de-poblaci%C3%B3n-1992-2050_base-2017_s%C3%ADntesis.pdf?sfvrsn=c623983e_6)
- Instituto Nacional de Estadísticas [INE]. (2018). Síntesis de resultados. Censo 2017. *INE*.  
<http://www.censo2017.cl/descargas/home/sintesis-de-resultados-censo2017.pdf>
- Instituto Nacional de Estadísticas [INE]. (2024, 29 de marzo). *Demografía y vitales*.  
<https://www.ine.gob.cl/estadisticas/sociales/demografia-y-vitales>
- Jauset, J. (2017). *Música y Neurociencia : La Musicoterapia. Fundamentos, Efectos y Aplicaciones Terapéuticas*. Editorial UOC.  
<http://ebookcentral.proquest.com/lib/uvalpo-ebooks/detail.action?docID=7051935>.

- Jiménez D., Lavados M., Rojas P., Henríquez C., Silva F., y Guillón M. (2017). Evaluación del minimal abreviado de la evaluación funcional del adulto mayor (EFAM) como screening para la detección de demencia en la atención primaria. *Revista médica de Chile*, 145(7), 862-868. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592022000100113&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2007-74592022000100113&script=sci_arttext)
- Jojoa, V. (2017). *Revisión sistemática de literatura a nivel nacional e internacional sobre programas de rehabilitación auditiva basadas en estrategias de intervención en salud para el adulto mayor con Presbiacusia adaptado con audífono*. [Tesis de Maestría, Pontificia Universidad Javeriana]. Repositorio Institucional Javeriano. <https://repository.javeriana.edu.co/handle/10554/40632>
- Jover, C. (2022). Avivavoz: la musicoterapia como herramienta de intervención en presbifonía. *MISOSTENIDO*. (3), 28-33. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/12936>
- Juncos, O., y Pereiro, A. (2002). Problemas del lenguaje y la tercera edad: orientaciones y perspectivas de la logopedia. *Revista galego-portuguesa de psicoloxía e educación*, 8, 387-398. <https://ruc.udc.es/dspace/handle/2183/6925>
- Kemmis, S. y McTaggart, R. (1992). *Cómo planificar la Investigación-Acción*. Editorial Laertes. <https://es.scribd.com/document/344401915/Kemmis-E-y-McTaggart-1992-Como-Planificar-Investigacion-Accion-Cap-1-Apendices-b-y-c>
- Körbes, D., Körbes, N. y Alcantara, T. (2011). *Guia práctico para o equilíbrio corporal: enfoque fonoaudiológico na terceira idade*. Uninorte.
- Lewin, K. (1946). Action research and minority problems. *Journal of Social Issues*, 2, 4, 34–46. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1946.tb02295.x>

- Lin, F. R., Ferrucci, L., Jeffrey Metter, E., An, Y., Zonderman, A. B. & Resnick, S.M. (2011). Hearing Loss and Cognition in the Baltimore Longitudinal Study of Aging. *National Institutes Health*, 25(6), 763–770. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3193888/pdf/nihms296852.pdf>
- López, M. B. y Nadal, I. (2018). La estimulación auditiva a través de la música en el desarrollo del lenguaje en educación infantil. *Revista Electrónica de Investigación y Docencia (REID)*, 20, 107-124. <http://dx.doi.org/10.17561/reid.n20.7>
- Magee, W. L., Clark, I., Tamplin, J., & Bradt, J. (2017). Music interventions for acquired brain injury. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (1), 1-114. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD006787.pub3>
- Martín-Crespo, M.A. y Salamanca, A.B. (2007). El muestreo en la investigación cualitativa. *NURE investigación*, (27), 1-4. <http://www.sc.ehu.es/plwлумuj/ebalECTS/praktikak/muestreo.pdf>
- Martínez, M. (2004). *Ciencia y Arte de la Metodología Cualitativa*. (2a. ed.). Editorial Trillas <https://asociacionvenezolanadesociologia.org/wp-content/uploads/2023/11/Ciencia-y-arte-en-la-metodologia-cualitativa.pdf>
- Martínez-Salgado, C (2011) El muestreo en investigación cualitativa. Principios básicos y algunas controversias. 1 *Departamento de Atención a la Salud, Universidad Autónoma Metropolitana* <https://www.scielo.br/j/csc/a/VgFnXGmqhGHNMBsv4h76tyg/?format=pdf&lang=es>
- Marrero, J., Fernández, I. y Arnay, J. (2012). Educación y envejecimiento: el envejecimiento constructivo. *Información psicológica*, (104), 57-71. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7346172>

Madrigal, L. M. J. (2007). La estimulación cognitiva en personas adultas mayores. *Revista cúpula*, 11. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v22n2/art1.pdf>

Ministerio de Salud. (2013a). *Hipoacusia bilateral en personas de 65 años y más que requieren uso de Audífono.*

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.minsal.cl/sites/default/files/files/Hipoacusiabilateralmayores65agnos.pdf&ved=2ah>

U

Ministerio de Salud. (2013b). *Ataque Cerebrovascular Isquémico del adulto (15 años y más).*

[https://www.superdesalud.gob.cl/difusion/665/articles-18829\\_archivo\\_fuente.pdf](https://www.superdesalud.gob.cl/difusion/665/articles-18829_archivo_fuente.pdf)

Ministerio de Salud. (2015). *Orientación Técnica Programa Más Adultos Mayores Autovalentes.*

<http://www.bibliotecaminsal.cl/wp/wp-content/uploads/2018/01/013.Orientaci%C3%B3n-T%C3%A9cnica-Programa-Ms-Autovalentes.pdf>

Ministerio de Salud. (2016). *Enfermedad de Parkinson Tratamiento No Farmacológico de Rehabilitación.*

<https://www.minsal.cl/portal/url/item/955578f79a0cef2ae04001011f01678a.pdf>

Ministerio de Salud. (2021a). *Plan Nacional De Salud Integral para Personas Mayores y su*

*Plan de Acción 2020-2030.* [https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/09/Plan-Nacional-de-Salud-Integral-para-Personas-Mayores\\_v2.pdf](https://diprece.minsal.cl/wp-content/uploads/2021/09/Plan-Nacional-de-Salud-Integral-para-Personas-Mayores_v2.pdf)

Ministerio de Salud. (2021b). *Plan Nacional de Rehabilitación 2021-2030.*

[https://fonoaudiologiainforma.com/wp-content/uploads/2022/03/plan\\_nacional\\_de\\_rehabilitacion\\_2021\\_2030.pdf](https://fonoaudiologiainforma.com/wp-content/uploads/2022/03/plan_nacional_de_rehabilitacion_2021_2030.pdf)

- Ministerio de Salud. (2024). *Consentimiento informado para fines clínicos: Recomendaciones para su elaboración.* <https://bioetica.minsal.cl/wp-content/uploads/2024/09/CONSENTIMIENTO-INFORMADO-PARA-FINES-CLINICOS.pdf>
- Moltrasio, J., Detlefsen, V., Dominguez, F. y Rubinstein, W. (2022). Memoria emocional y efecto de la música en el recuerdo de adultos mayores. *Ciencias Psicológicas*, 16(1), 1-16. <http://www.scielo.edu.uy/pdf/cp/v16n1/1688-4221-cp-16-01-e2647.pdf>
- Montoya, N. (2017). *Roles, funciones y escenarios en los que se desempeña el fonoaudiólogo en su quehacer profesional con la población adulta mayor.* [Tesis de grado, Universidad Iberoamericana]. Repositorio Institucional IBERO. <https://repositorio.iberu.edu.co/handle/001/424>
- Montoya, N., & Rodríguez, Y. (2018). Perfil profesional de los fonoaudiólogos colombianos que trabajan con adultos mayores. *Revista Chilena de Fonoaudiología*, 17, 1-1. <https://revfono.uchile.cl/index.php/RCDF/article/view/51640>
- Monsalve, A. M., Korenfeld, V., Guarín, A., y Buitrago, L. (2013). Rehabilitación cognitiva y funcionamiento sensorial en personas mayores con deterioro cognitivo leve. *Revista chilena de terapia ocupacional*, 13(1) 71-79. <https://analescfm.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/27454/29117>
- Nash, N., Jazmín, O., González, J., Hernández, E. M., Quintero, E., Peña, M. y López, M. F. (2013). Deterioro cognitivo y disminución de la marcha en adultos mayores del área urbana y rural. *Revista Psicología Científica.com*, 15(13). <https://psicologiacientifica.com/deterioro-cognitivo-disminucion-marcha-adultos-mayores/>

- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). *Informe Mundial sobre el envejecimiento y la salud*. <https://www.who.int/es/publications/i/item/9789241565042>
- Organización Panamericana de la Salud. (2020). Manual: Guía sobre la evaluación y los esquemas de atención centrados en la persona en la atención primaria de salud (ICOPE). [https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51973/OPSFPLHL200004A\\_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/51973/OPSFPLHL200004A_spa.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Oyarzún, P., León, A., Segura, H., y Briones, C. (2020). Dosificación de tratamiento en terapia vestibular para lesiones vestibulares periféricas: Una revisión. *Revista de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello*, 80(2), 193-200. <https://dx.doi.org/10.4067/S0718-48162020000200193>
- Paoloni, B. (2023). Percepción sobre el rol del fonoaudiólogo para estimular el lenguaje y las habilidades cognitivas en adultos mayores que residen en instituciones geriátricas. [http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/1209/3/Collman\\_FO\\_2021](http://redi.ufasta.edu.ar:8082/jspui/bitstream/123456789/1209/3/Collman_FO_2021)
- Peñaloza-Montaña, R., Coronel-Gómez, G. y Parra-Carauche, N. (2021). Intervención del lenguaje en el adulto mayor con envejecimiento. *Revista Científica Signos Fónicos*, 7(1), 1-30. [https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs\\_viceinves/index.php/CDH/article/view/4662/2](https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/CDH/article/view/4662/2)
- Prieto M.A. y March J.C. (2002). Paso a paso en el diseño de un estudio mediante grupos focales. *Atención primaria*, 29(6), 366-373. <https://www.bing.com/ck/a?!&&p=35a9b5c7858de8b5JmltdHM9MTcxOTAxNDQw>
- Quiñones, Y. (2015). Comunicación, Envejecimiento y Salud. *Signos Fónicos*, 1, 133-149. <https://repositorio.ufps.edu.co/handle/ufps/6461>
- Ramos-Galaza, C. (2020). Los alcances de una investigación. *CienciAmérica*, 9(3), 1-6. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/7746475.pdf>

- Reyes, P. (2021). *Diseño de un programa de intervención fonoaudiológica en memoria auditiva para personas mayores*. [Tesis de pregrado, Escuela Colombiana de Rehabilitación] Repositorio Institucional de la Escuela Colombiana de Rehabilitación. <https://repositorio.ecr.edu.co/server/api/core/bitstreams/b5c99f6d-4c16-4a27-b5e1-656c98dac984/content>
- Retuert, D., Olavarria, C., Frías, M. y Ovalle, R. (2017). Presbilaringe: Revisión de la literatura. *Rev. Otorrinolaringol. Cir. Cabeza Cuello*, 77, 467–473. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/orl/v77n4/0718-4816-orl-77-04-0467.pdf>
- Rincón, M., Obando, M., García M. E. y Romero E. (2009). Envejecimiento comunicativo: “perspectiva fonoaudiológica”. *Areté*, 9, 25-44. <https://arete.iberro.edu.co/article/view/394>
- Rivera, E. y Rangel, H. (2015). Caracterización en motricidad orofacial de una población adulto mayor con el “protocolo mbgr”. *Revista Signos Fónicos*, 1(1). [https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs\\_viceinves/index.php/CDH/article/view/1324/601](https://revistas.unipamplona.edu.co/ojs_viceinves/index.php/CDH/article/view/1324/601)
- Ross, J. M., Warlaumont, A. S., Abney, D. H., Rigoli, L. M., & Balasubramaniam, R. (2016). Influence of musical groove on postural sway. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 42(3), 308. [https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as\\_sdt=0%2C5&q=Influence+of+Musical+Groove+on+Postural+Sway&btnG=#d=gs\\_qabs&t=1733341318336&u=%23p%3D\\_RySqt2xzyQJ](https://scholar.google.es/scholar?hl=es&as_sdt=0%2C5&q=Influence+of+Musical+Groove+on+Postural+Sway&btnG=#d=gs_qabs&t=1733341318336&u=%23p%3D_RySqt2xzyQJ)

- Schuster, A., Puente, M., Andrada, O., Maiza, M. (2013). La metodología cualitativa, Herramienta para Investigar los Fenómenos que Ocurren en el Aula. La Investigación Educativa. *Revista Electrónica Iberoamericana de Educación en Ciencias y Tecnología* — Volumen 4, Número 2. <https://exactas.unca.edu.ar/riecyt/VOL%204%20NUM%202/TEXTO%207.pdf>
- Salgado, M. (2019). Muestra probabilística y no probabilística. [http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/108928/secme-10911\\_1.pdf](http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/108928/secme-10911_1.pdf)
- Sánchez, T., Barranco, P., Millán, A. y Fornies, M. E. (2017). La musicoterapia como indicador de mejora de la calidad de vida en un envejecimiento activo. *Metas de enfermería*, 20(7), 24-31. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6082129>
- Sánchez-Palomino, R. (2014). Efectos de la música en el envejecimiento activo. <https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/737/1/TFG-S%c3%a1nchez%20Palomino%2cRoc%c3%ado.pdf>
- Salazar-Martínez, R. y Ávila, G. (2023). Envejecimiento cognitivo y Fonoaudiología: perspectivas en el quehacer terapéutico desde la evidencia. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar* 7(5), 7154-7180. [http://dx.doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i5.8295](http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.8295)
- Salazar, R., Araos, N., Bustillos, F., Neira, J., Nuñez, S. y Ugarte, G. (2018). Validación del Screening de Habilidades comunicativas conversacionales en adultos mayores sanos para el programa MÁS adultos mayores autovalentes en Chile. [https://www.researchgate.net/publication/326450522\\_Validacion\\_del\\_Screening](https://www.researchgate.net/publication/326450522_Validacion_del_Screening)
- Salgado, A. C. (2007). Investigación cualitativa: diseños, evaluación del rigor metodológico y retos. *Liberabit*, 13(13), 71-78. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2766815.pdf>

- Sarfson, S. y Albini, M. C. (2017). Música para Adultos Mayores: Voluntariado Universitario para la Mejora Social. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social (RIEJS)*, 6(2),167-176. <https://revistas.uam.es/riejs/article/view/8598/8953>
- Sosa, A. (2023). Envejecimiento y lenguaje: cambios morfológicos y estrategias para la intervención. *Areté*, 23(1), 23-29. <https://arete.iberro.edu.co/article/view/art.23103/1850>
- Silva, G. (2015). Fonoaudiología en la vejez. *Contenidos gerontológicos para la formación de cuidadores domiciliarios*. (pp. 257- 266). Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. <https://registroncd.senaf.gob.ar/Terminos/MANUALGERONTOLOGICOS.PDF#page=257>
- Spencer-Smith, M. y Klingberg, T. (2016). Corrección: beneficios de un programa de entrenamiento de la memoria de trabajo para la falta de atención en la vida diaria: una revisión sistemática y un metanálisis. *PLoS One* , 11 (11), e0167373. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0167373>
- Sosa, A. (2023). Envejecimiento y lenguaje: cambios morfológicos y estrategias para la intervención. *Areté*, 23(1), 23-29. <https://arete.iberro.edu.co/article/view/art.23103/1850>
- Silva, G. (2015). Fonoaudiología en la vejez. *Contenidos gerontológicos para la formación de cuidadores domiciliarios*. (pp. 257- 266). Convención Interamericana sobre la protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores. <https://registroncd.senaf.gob.ar/Terminos/MANUALGERONTOLOGICOS.PDF#page=257>

- Spencer-Smith, M. y Klingberg, T. (2016). Corrección: beneficios de un programa de entrenamiento de la memoria de trabajo para la falta de atención en la vida diaria: una revisión sistemática y un metanálisis. *PLoS One*, *11*(11). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0167373>
- Steenhagen, C. y Motta, L. (2019). Deglutição e envelhecimento: enfoque nas manobras facilitadoras e posturais utilizadas na reabilitação do paciente disfágico. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, *9*, 89-100. <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/7jhy5DMwtsqprNdG9VznsJq/>
- Tapia, S. y Muñoz, N. (2021). Fonoaudiología en la Atención Primaria de Salud en Chile desde la perspectiva de usuarios/as, fonoaudiólogos/as y otros/as profesionales de la salud de la ciudad de Santiago. *Revista Chilena de Fonoaudiología*, *20*, 1-11. <https://revfono.uchile.cl/index.php/RCDF/article/view/60747/67938>
- Tobar, S. (2023). *Presbiacusia: la pérdida auditiva en el envejecimiento. Conceptualización y propuesta interactiva de intervención*. [Tesis de grado, Universidad Valladolid]. Repositorio Bibliotecas Universitarias de Castilla y León. <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/61293>
- Tobar-Fredes, R., Olivares-Matus, C., Tapia-Saavedra S. (2021). Fonoaudiología en cuidados paliativos para adultos y adultos mayores: fundamentos, roles, abordajes y desafíos. *Revista Chilena de Fonoaudiología* *20*, 1-16. <https://doi.org/10.5354/0719-4692.2021.58486>
- Torrente, M. y Leiva, A. (2018). Evaluación de procesamiento auditivo y percepción sonora en sujetos con presbiacusia. *Revista de otorrinolaringología y cirugía de cabeza y cuello*, *78*(4), 363-368. [https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48162018000400363&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0718-48162018000400363&script=sci_arttext)

- Trallero, C. (2008). *El oído musical*. Repositorio Institucional Universitat de Barcelona. <https://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/11525/1/EL%20OIDO%20MUSICAL.pdf>
- Troncoso-Pantoja, C. y Amaya-Placencia, A. (2017) Entrevista: guía práctica para la recolección de datos cualitativos en investigación de salud. *Revista Facultad de Medicina*, 65(2), 329-32. <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v65n2/0120-0011-rfmun-65-02-329.pdf>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2017). *World Population Ageing 2017 - Highlights* (ST/ESA/SER.A/397). [https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017\\_Highlights.pdf](https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/ageing/WPA2017_Highlights.pdf)
- Vega , Y., Torres, A. y Campo, M. (2017). Análisis del Rol del Fonoaudiólogo (a) en el Sector Salud en Chile. *Ciencia & trabajo*, 19(59), 76-80. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/cyt/v19n59/0718-2449-cyt-19-59-00076.pdf>
- Ventura, R., L. (2004). Deterioro Cognitivo En El Envejecimiento Normal. *Revista De Psiquiatría y Salud Mental Hermilio Valdizan* 5(2), 17-25. [http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2004/II/2-DETERIORO\\_COGNITIVO.pdf](http://www.hhv.gob.pe/wp-content/uploads/Revista/2004/II/2-DETERIORO_COGNITIVO.pdf)
- Vidret, N. (2019, 27 de noviembre). Desarrollando criterios de intervención en musicoterapia con adultos mayores [congreso]. *XI Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVI Jornadas de Investigación. XV Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. I Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. I Encuentro de Musicoterapia*, Buenos Aires, Argentina. <https://www.aacademica.org/000-111/249.pdf>

## ANEXOS

Anexo 1:

**FICHA DE INFORMACIÓN PERSONAL****DATOS PERSONALES**

Nombre completo:	
RUT:	Sexo-Género:
Edad:	Fecha de Nacimiento:
Dirección:	

**DATOS DE CONTACTO**

Teléfonos de contacto:
Persona a contactar en caso de urgencia:
Teléfono del contacto de urgencia:

**REGISTRO DE ENFERMEDADES ACTUALES DECLARADAS**

Problemas Cardiovasculares
Problemas Metabólicos
Problemas Gastrointestinales
Patologías Crónicas Respiratorias
Otras

**REGISTRO DE INFORMACIÓN ESPECÍFICA EN SALUD**

Padece algún tipo de cáncer actualmente y está en tratamiento (describir)

Presenta algún trastorno depresivo diagnosticado y en tratamiento (describir)
Presenta dificultades comunicativas tras ACV (describir)
Presenta dificultades comunicativas por problemas de audición (describir)
Resultados de Test Minimental
Resultados de ÍNDICE DE BARTHEL

**CONCLUSIONES**

--

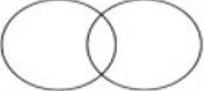
Investigadora Responsable:  
**Alondra Esmeralda Castillo Delgado**  
Fonoaudióloga de la Universidad de Chile  
Rut 13.343.346-5

Anexo 2:

**001. EVALUACIÓN COGNITIVA Test Minimental (MMSE abreviado)**

Una escala validada internacionalmente traducida al español se tomarán puntos de corte definidos en otros estudios, así: 12 puntos o menos se considera Deterioro Cognoscitivo Leve (DCL) y una puntuación de 13 o más, normal. Para la definición de demencia se valorará la funcionalidad en las AVD instrumentales con escala de Lawton, tomando cuatro ítems específicos: uso de teléfono, uso de transporte, auto administración de medicamentos y manejo del dinero. El compromiso en al menos dos de las cuatro actividades se definió como dependencia y con ello se clasificó a la persona comprobable diagnóstico de demencia.

**EVALUACION COGNITIVA (MMSE ABREVIADO)**

<p><b>1. Por favor, dígame la fecha de hoy.</b></p> <p>Sondee el mes, el día del mes, el año y el día de la semana</p> <p>Anote un punto por cada respuesta correcta</p>	<p>BIEN MAL N.S N.R</p> <p>Mes <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Día mes <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Año <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Día semana <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>N.S = No sabe N.R = No responde</p> <p>TOTAL = <input type="checkbox"/></p>
<p><b>2. Ahora le voy a nombrar tres objetos. Después que se los diga, le voy a pedir que repita en voz alta los que recuerde, en cualquier orden. Recuerde los objetos porque se los voy a preguntar más adelante. ¿Tiene alguna pregunta que hacerme?</b></p> <p>Explique bien para que el entrevistado entienda la tarea. Lea los nombres de los objetos lentamente y a ritmo constante, aproximadamente una palabra cada dos segundos. Se anota un punto por cada objeto recordado en el primer intento.</p> <p>Si para algún objeto, la respuesta no es correcta, repita todos los objetos hasta que el entrevistado se los aprenda (máximo 5 repeticiones). Registre el número de repeticiones que debió hacer.</p>	<p>CORRECTA NO SABE</p> <p>Arbol ..... <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Mesa ..... <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Avión ..... <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>TOTAL = <input type="checkbox"/></p> <p>Número de repeticiones .....</p>
<p><b>3. Ahora voy a decirle unos números y quiero que me los repita al revés:</b></p> <p>1 3 5 7 9</p> <p>Anote la respuesta (el número), en el espacio correspondiente.</p> <p>La puntuación es el número de dígitos en el orden correcto. Ej: 9 7 5 3 1 = 5 puntos</p>	<p>Respuesta Entrevistado <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Respuesta Correcta <input type="checkbox"/> 9 <input type="checkbox"/> 7 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 1</p> <p>N° de dígitos en el orden correcto <input type="checkbox"/></p> <p>TOTAL = <input type="checkbox"/></p>
<p><b>4. Le voy a dar un papel; tómelo con su mano derecha, dóblelo por la mitad con ambas manos y colóqueselo sobre las piernas:</b></p> <p>Entréguele el papel y anote un punto por cada acción realizada correctamente.</p>	<p>Ninguna acción ..... 0</p> <p>Correcto</p> <p>Toma papel con la mano derecha ..... <input type="checkbox"/></p> <p>Dobla por la mitad con ambas manos ..... <input type="checkbox"/></p> <p>Coloca sobre las piernas ..... <input type="checkbox"/></p> <p>TOTAL = <input type="checkbox"/></p>
<p><b>5. Hace un momento le lei una serie de 3 palabras y Ud., repitió las que recordó. Por favor, dígame ahora cuáles recuerda.</b></p> <p>Anote un punto por cada palabra que recuerde. No importa el orden.</p>	<p>CORRECTO INCORRECTO NR</p> <p>Arbol ..... <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Mesa ..... <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>Avión ..... <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>TOTAL = <input type="checkbox"/></p>
<p><b>6. Por favor copie este dibujo:</b></p> <p>Muestre al entrevistado el dibujo con los círculos que se cruzan. La acción está correcta si los círculos no se cruzan más de la mitad. Contabilice un punto si el dibujo está correcto.</p> 	<p>CORRECTO INCORRECTO NR</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/></p> <p>TOTAL = <input type="checkbox"/></p>
<p><b>Sume los puntos anotados en los totales de las preguntas 1 a 6</b></p>	<p>Suma total = <input type="checkbox"/></p> <p>El puntaje máximo obtenible es de 19 puntos.</p> <p>Normal = <math>\geq 14</math> Alterado = <math>\leq 13</math></p>

Anexo 3:

**Índice de Barthel, Actividades básicas de la vida diaria.**

Parámetro	Situación del paciente	Puntuación
<b>Total:</b>		
<b>Comer</b>	- Totalmente independiente	10
	- Necesita ayuda para cortar carne, el pan, etc.	5
	- Dependiente	0
<b>Lavarse</b>	- Independiente: entra y sale solo del baño	5
	- Dependiente	0
<b>Vestirse</b>	- Independiente: capaz de ponerse y de quitarse la ropa, abotonarse, atarse los zapatos	10
	- Necesita ayuda	5
	- Dependiente	0
<b>Arreglarse</b>	- Independiente para lavarse la cara, las manos, peinarse, afeitarse, maquillarse, etc.	5
	- Dependiente	0
<b>Deposiciones (valórese la semana previa)</b>	- Continencia normal	10
	- Ocasionalmente algún episodio de incontinencia, o necesita ayuda para administrarse supositorios o lavativas	5

	- Incontinencia	0
Micción (valórese la semana previa)	- Continencia normal, o es capaz de cuidarse de la sonda si tiene una puesta	10
	- Un episodio diario como máximo de incontinencia, o necesita ayuda para cuidar de la sonda	5
	- Incontinencia	0
Usar el retrete		
	- Independiente para ir al cuarto de aseo, quitarse y ponerse la ropa...	10

Parámetro	Situación del paciente	Puntuación
	- Necesita ayuda para ir al retrete, pero se limpia solo	5
	- Dependiente	0
Trasladarse		
	- Independiente para ir del sillón a la cama	15
	- Mínima ayuda física o supervisión para hacerlo	10
	- Necesita gran ayuda, pero es capaz de mantenerse sentado solo	5
	- Dependiente	0
Deambular		
	- Independiente, camina solo 50 metros	15
	- Necesita ayuda física o supervisión para caminar 50 metros	10
	- Independiente en silla de ruedas sin ayuda	5

	- Dependiente	0
Escalones		
	- Independiente para bajar y subir escaleras	10
	- Necesita ayuda física o supervisión para hacerlo	5
	- Dependiente	0

Máxima puntuación: 100 puntos (90 si va en silla de ruedas)

Resultado	Grado de dependencia
< 20	Total
20-35	Grave
40-55	Moderado
≥ 60	Leve
100	Independiente

## Anexo 4:



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Información para participantes: personas mayores saludables del Centro Gerópolis de Valparaíso

El propósito del presente documento es invitarlo(a) a participar en el pilotaje del estudio "Actualización y Validación de un Programa Integral de Intervención Fonoaudiológico-Musical para la Vejez Saludable", patrocinado por el Centro de Investigación del Desarrollo en Cognición y Lenguaje (CIDCL) CIDI N° 7/2017. Usted ha sido seleccionado(a) por ser una persona mayor de edad saludable que participa activamente del Centro Gerópolis de la Universidad de Valparaíso. La investigadora responsable es la fonoaudióloga Alondra Castillo Delgado. Para que usted pueda tomar una decisión informada, le explicaremos a continuación cuáles serán los procedimientos involucrados en la ejecución de la investigación, así como en qué consistiría su participación:

#### 1. Dónde y cuándo se llevará a cabo la investigación

La investigación mencionada se realizará durante el año 2024 en el Centro Gerópolis (Centro Interdisciplinario para el Desarrollo del Adulto Mayor), ubicado en El Litre 1028, Valparaíso.

#### 2. Motivación y propósito del estudio

Chile es un país que está envejeciendo apresuradamente, lo que levanta la urgencia y necesidad de desarrollar estrategias que permitan el abordaje fonoaudiológico de la vejez saludable. Las propuestas actuales para trabajar en vejez señalan la importancia del trabajo integrativo, como recursos protectores de la autonomía e independencia en edad avanzada. En este sentido, la musicoterapia se comprende como una disciplina que puede aportar contextos favorecedores de la comunicación humana. Sin embargo, son escasas las propuestas metodológicas disponibles donde se presenten programas de intervención integral para la vejez saludable que impliquen el uso de la música, fundamentada desde los principios de la musicoterapia. En esta propuesta, se abordará el trabajo de la voz, la motricidad orofacial y el habla, la cognición y el lenguaje, la audición y el equilibrio para la vejez saludable. Se espera que este nuevo programa sea un aporte para factores asociados a las emociones y a las relaciones sociales en la vejez.

El objetivo de este estudio es actualizar y validar el programa de intervención fonoaudiológico-musical para su uso como estrategia integral de abordaje fonoaudiológico en la vejez saludable a través de la participación de profesionales de Fonoaudiología, expertos en el área, y de personas mayores que colaborarán en el proceso de prueba de este programa. El producto final de esta investigación será un "Programa integral de intervención fonoaudiológico-musical para la vejez saludable", y además tendrá una pertinencia cultural con Chile y Latinoamérica, lo que puede favorecer su uso y aplicación en toda la región Latinoamericana.

#### 3. En qué consiste su participación

Su participación en este estudio es libre y voluntaria y consiste en asistir a las actividades propuestas en un taller de 05 sesiones que componen el Programa Integral de Intervención Fonoaudiológico-Musical para la Vejez Saludable en el cronograma de Gerópolis (El Litre 1028, Valparaíso) y evaluar las actividades mediante una encuesta individual breve, que se aplicará al finalizar cada sesión. Durante su participación en el proyecto de investigación, en el desarrollo de algunas actividades se le invitará a compartir relatos personales, sobre sus experiencias y memorias, así como también, a realizar actividades físicas de equilibrio, coordinación y movimientos en el espacio de la sala de taller. Cada intervención tendrá una duración aproximada de 1 hora y 30 minutos. Al iniciar cada sesión, se explicará el objetivo y las acciones requeridas a desarrollar. Los horarios del taller serán determinados antes de iniciar la aplicación del programa, durante el año 2024, y serán comunicados con anticipación y en reiteradas oportunidades para asegurar su recepción.

#### 4. Riesgos

Esta investigación presenta riesgos mínimos, distintos a los de la cotidianeidad. En caso de que se identificara una dificultad o malestar físico o emocional durante las actividades que se encuentre desarrollando, el equipo investigador cuenta con un protocolo de contención y acción para acoger, sostener y acompañar a la persona participante.

#### 5. Beneficios

Al participar en este proyecto de investigación, usted puede obtener los siguientes beneficios como participante: realizará actividades de estimulación para promover la salud en las áreas fonoaudiológicas, es decir, promoción de la salud en voz, habla, motricidad orofacial, lenguaje y cognición, audición y equilibrio; y tendrá a disposición el material de dichas actividades - en digital y físico para los casos que lo requieran - para seguir trabajando en casa. Además, gracias a su





participación, la sociedad y comunidad científica pueden beneficiarse dado que permite la construcción del "Programa integral de intervención fonoaudiológico-musical para la vejez saludable" para la promoción de un envejecimiento saludable que estará a disposición de todos aquellos profesionales que deseen conocer e implementar en sus comunidades y contextos las actividades dispuestas.

#### 6. Escenarios alternativos de investigación

La metodología propuesta supone la mejor forma de explorar el fenómeno en estudio, por sobre métodos alternativos, pues este se enfoca en la experiencia de las personas participantes, además de datos en documentos para la construcción del conocimiento. El diseño de este estudio busca generar conocimiento aplicado y promover cambios positivos y sostenibles en la práctica o en la comunidad, donde investigadores y participantes trabajan de manera colaborativa.

#### 7. Costos y pagos

Los gastos que posiblemente requiera la realización de las actividades propuestas en el programa de intervención serán cubiertos por la investigación; no tendrá costos para usted.

#### 8. Derechos del participante, Usted tiene derecho:

- a. **A manifestar dudas, preguntas:** Usted tiene derecho, en cualquier momento, a manifestar sus dudas a la investigadora o en caso de que requiera aclaraciones respecto a la investigación. Podrá contactarse con Alondra Castillo Delgado, investigadora principal al número +56975146069 o al correo [alondra.castillo@uv.cl](mailto:alondra.castillo@uv.cl).
- b. **A la participación voluntaria y a la revocación del consentimiento:** Usted tiene derecho a dejar de participar en este estudio en cualquier momento durante su transcurso. Para comunicar su deseo de retirarse del estudio, debe comunicarse con la investigadora principal, Alondra Castillo Delgado. Su eventual retiro no lo(a) perjudicará en caso alguno, es decir, no incidirá en su asistencia y participación en el Centro Gerópolis, en cualquiera de sus actividades.
- c. **A la atención y derivación oportunas en casos identificados de hallazgos a consecuencia de la investigación:** En caso de requerirlo, el equipo investigador ofrecerá un protocolo de contención y acción para acoger, sostener y acompañar a las personas participantes en estas situaciones. Si en el proceso evaluativo, el equipo investigador identifica un potencial problema en alguna de las áreas, se acordará una reunión para informarle de esta situación, donde se le entregarán todos los documentos que han sido obtenidos del proceso de evaluación y se le derivará a algún centro especializado, entre ellos, el Centro de Atención Fonoaudiológica de la Universidad de Valparaíso (CAFUV).
- d. **A recibir información relevante derivada de la investigación que lo pueda beneficiar o hacer cambiar su opinión respecto de su participación:** Los resultados de este estudio serán publicados con libre acceso, sin costo de por medio, cuando este proceso llegue a su término. La investigadora responsable le informará los resultados obtenidos de este proceso.

#### 9. Confidencialidad

##### a. Reserva de la identidad del participante

Sus datos serán confidenciales; además, en lugar de su nombre se utilizará un código, como pseudónimo u otro de tipo alfanumérico, en los registros de sus datos.

##### b. De los datos personales y sensibles

Los datos personales y sensibles registrados en el proceso investigativo solo serán conocidos por el equipo de investigación y serán resguardados por la investigadora principal. Estos se mantendrán en archivos electrónicos bajo clave en un disco duro, solo destinado para la investigación, y esta herramienta estará bajo llave en la oficina n°1 del piso 13 en la Escuela de Fonoaudiología, Universidad de Valparaíso.

##### c. Conflicto de Interés

La investigadora cumple con declarar que no existen conflictos de interés para realizar esta investigación.

#### 10. Difusión y entrega de los resultados

Los resultados de esta investigación serán publicados y divulgados en formato de publicación científica en revistas dedicadas a ello; formato libro; y expuesto como seminario en congresos o reuniones de tipo académico y/o científico, resguardando siempre la identidad del participantes y de sus datos.

#### 11. Evaluación Ética Científica

Esta investigación ha sido evaluada y aprobada por el Comité de Bioética en Investigación (CBI) de la Facultad de Medicina (FAMED), de la Universidad de Valparaíso. Si usted lo requiriera, en caso de tener alguna duda acerca de este estudio o respecto de sus derechos como participante en esta investigación, puede contactar a su presidente en el teléfono 32-260 30 02 o E-mail: [etica.facultadmedicina@uv.cl](mailto:etica.facultadmedicina@uv.cl).





## ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

### Personas mayores saludables que participan en el Centro Gerópolis

Yo,....., C.I....., DECLARO que la investigadora responsable, fonoaudióloga Alondra Castillo Delgado, de la Escuela de Fonoaudiología, ubicada en calle Angamos Nro 655 de la ciudad de Viña del Mar, me ha informado en forma completa en qué consiste la investigación "Actualización y Validación de un Programa Integral de Intervención Fonoaudiológico-Musical para la Vejez Saludable" que llevará a cabo en el Centro Gerópolis de la Universidad de Valparaíso en Valparaíso durante el año 2024. He leído completamente la información proporcionada en este documento acerca de mi participación. Me ha informado y explicado cuáles son los procedimientos del estudio: participar en un taller de 05 sesiones, específicamente, asistiré y desarrollaré las actividades propuestas por el Programa Integral de Intervención Fonoaudiológico-Musical para la Vejez Saludable; y evaluaré las actividades mediante una encuesta individual. Asimismo, he tenido la oportunidad de hacer preguntas y aclarar todas mis dudas con la investigadora. Entiendo que poseo el derecho de revocar mi consentimiento sin que esta decisión pueda ocasionarme algún perjuicio. De acuerdo a lo declarado por mí en este documento, firmo aceptando voluntariamente mi participación en esta investigación. Recibo una copia completa las primeras dos páginas informativas de este documento. El acta de consentimiento por mí firmado voluntariamente se mantendrá en archivos de la investigadora.

Nombre y Firma Participante

C.I:

Fecha:

Nombre y Firma Investigadora Responsable

C.I:

Fecha:



Nombre y Firma Director de GERÓPOLIS o su Delegado

C.I:

Fecha:

Valparaíso, .....de.....de 2024



## Anexo 5:



## CONSENTIMIENTO INFORMADO

### PROCESO DE SELECCIÓN DE PARTICIPANTES

#### Información para personas mayores participantes del Centro Gerópolis en Valparaíso

El propósito del presente documento es invitarlo(a) a participar en el proceso de selección de participantes del estudio "Actualización y Validación de un Programa Integral de Intervención Fonoaudiológico-Musical para la Vejez Saludable", patrocinado por el Centro de Investigación del Desarrollo en Cognición y Lenguaje (CIDCL) CIDI N° 7/2017". Usted ha sido elegido(a) por ser una persona mayor saludable que participa activamente del Centro Gerópolis de la Universidad de Valparaíso. La investigadora principal es la fonoaudióloga Alondra Castillo Delgado. Para que usted pueda tomar una decisión informada, le explicaremos a continuación cuáles serán los procedimientos involucrados en la ejecución de la investigación, así como en qué consistiría su participación:

1. **Dónde y cuándo se llevará a cabo la investigación.** La investigación mencionada se realizará durante el año 2024 en el Centro Gerópolis (Centro Interdisciplinario para el Desarrollo del Adulto Mayor) ubicado en El Litre 1028, Valparaíso.
2. **Motivación y propósito del estudio.** Chile es un país que está envejeciendo apresuradamente, lo que levanta la urgencia y necesidad de desarrollar estrategias que permitan el abordaje fonoaudiológico de la vejez saludable. Las propuestas actuales para trabajar en vejez relevan la importancia del trabajo integrativo, como recursos protectores de la autonomía e independencia en edad avanzada. En este sentido, la musicoterapia se comprende como una disciplina que puede aportar contextos favorecedores de la comunicación humana. Son escasas las propuestas metodológicas disponibles donde se presenten programas de intervención integral para la vejez saludable que impliquen el uso de la música, fundamentada desde los principios de la musicoterapia. En esta propuesta, se abordará el trabajo de la voz, la motricidad orofacial y el habla, la cognición y el lenguaje, la audición y el equilibrio para la vejez saludable. Se espera que este nuevo programa sea un aporte en aspectos relacionados a las emociones y a las relaciones sociales en la vejez.  
El objetivo de este estudio es actualizar y validar el programa de intervención fonoaudiológico-musical para su uso como estrategia integral de abordaje fonoaudiológico en la vejez saludable y el producto final de esta investigación será un "Programa integral de intervención fonoaudiológico-musical para la vejez saludable", el cual estará validado por profesionales de la Fonoaudiología, expertos(as) en envejecimiento saludable y por personas mayores que participarán del pilotaje.
3. **En qué consiste su participación.** Su participación en este estudio es libre y voluntaria y consiste en asistir a una entrevista inicial que permitirá conocer y recopilar información personal, datos de contacto, antecedentes generales de salud y le solicitaremos responder a dos tests relacionados con la funcionalidad o capacidad para realizar actividades de la vida diaria y sus habilidades comunicativas. Este proceso se desarrollará por medio de la aplicación de las siguientes herramientas: ficha de datos personales, Test Minimental e Índice de Barthel. Este procedimiento tiene una duración aproximada de 1 hora y 30 minutos y se realizará en las dependencias de Gerópolis (El Litre 1028, Valparaíso).  
Después de esta entrevista, le informaremos presencialmente los resultados de la selección de participantes para el estudio. En el caso de ser seleccionado(a) para el estudio, la información recopilada en la entrevista quedará bajo custodia de la investigadora responsable, dentro de las dependencias de la Universidad de Valparaíso. En el caso de no ser seleccionado(a) para este estudio, la información recopilada en la entrevista será entregada a usted, en una reunión presencial que se ajustará a sus tiempos y posibilidades.
4. **Riesgos.** El proceso de selección no implicará ningún riesgo para su salud física o emocional, distintos a las actividades de la vida cotidiana, pues sólo se abordarán temáticas que usted quiera voluntariamente compartir.
5. **Beneficios.** Además del beneficio que este estudio significará para el incremento del conocimiento y para optimizar los programas de salud para las personas mayores de Chile, su participación en el proceso de selección del estudio lo(a) beneficiará de la siguiente manera:
  - Acceder a evaluación cognitiva para detectar si usted presenta un proceso de demencia que deba ser diagnosticado(a) y/o tratado(a).





- Acceder a evaluación física formal para pesquisar si usted presenta problemas para ser autónomo, autovalente o funcional.
  - Acceder a evaluación clínica para detectar si usted presenta problemas para comunicarse.
  - Acceder a los resultados de estas evaluaciones por escrito
  - Acceder a información sobre centros públicos y/o gratuitos para llevar a cabo un proceso de diagnóstico y/o tratamiento especializado en los aspectos anteriormente señalados
6. **Escenarios alternativos de investigación.** La metodología propuesta supone la mejor forma de explorar el fenómeno en estudio, por sobre métodos alternativos, pues este se enfoca en la experiencia de las personas participantes, además de datos registrados en documentos para la construcción del conocimiento. El diseño de este estudio busca generar conocimiento aplicado y promover cambios positivos y sostenibles en la práctica o en la comunidad, donde investigadores y participantes trabajan de manera colaborativa. Esta propuesta metodológica está centrada en las personas mayores y orientada a favorecer la salud de un grupo mayoritario, aquellas autónomas e independientes en Chile, y permitirá contar con una estrategia de trabajo fonoaudiológico integradora para la salud en la vejez, situada en nuestro territorio nacional, actualizada y validada, que se constituirá como una de las primeras propuestas de trabajo en Chile.
7. **Costos y pagos.** Las entrevistas no tendrán ningún costo para usted. Usted no recibirá ninguna compensación económica por su participación en el estudio, pero sí recibirá un aporte económico para costear su locomoción cuando asista a las entrevistas donde se presentarán los resultados de la investigación. Para cada sesión, se le entregará también una colación liviana y una botella de agua.
8. **Derechos del participante.** Usted tiene derecho a:
- a. **manifestar dudas, preguntas:** en cualquier momento, puede manifestar sus dudas a la investigadora o en caso de que requiera aclaraciones respecto a la investigación. Podrá contactarse con Alondra Castillo Delgado, investigadora principal, al número +56975146069 o al correo [alondra.castillo@uv.cl](mailto:alondra.castillo@uv.cl).
  - b. **participación voluntaria y a la revocación del consentimiento:** Puede retirarse del proceso de selección en cualquier momento durante su transcurso. Para comunicar su deseo de retirarse del estudio, debe comunicarse con la investigadora principal, Alondra Castillo Delgado, indicando su decisión de discontinuar su participación. Su eventual retiro no lo(a) perjudicará en caso alguno, es decir, no incidirá en su asistencia y participación en el Centro Gerópolis, en cualquiera de sus actividades.
  - c. **atención y derivación oportunas en casos identificados de hallazgos a consecuencia de la investigación:** Durante el proceso de selección, se aplicarán tres instrumentos que evaluarán su desempeño cognitivo y comunicacional; si hubiesen hallazgos en sus resultados, se le comunicará de esta información en una reunión acordada entre el(a) participante y el equipo investigador, para luego derivar su caso a centros especializados de atención en salud con todos los documentos necesarios para que pueda recibir el apoyo terapéutico correspondiente.
  - d. **recibir información relevante derivada de la investigación que lo(a) pueda beneficiar o hacer cambiar su opinión respecto de su participación:** Los resultados de este proceso de selección estarán a su disposición para conocer y obtener una copia de ellos, sin costo de por medio.
9. **Confidencialidad**
- a. **Reserva de la identidad del participante:** Toda la información derivada de su participación en este estudio será conservada en forma confidencial, es decir, su nombre será reemplazado por un código numérico o alfanumérico.
  - b. **De los datos personales y sensibles:** El registro de sus datos será reservado; sólo tendrán acceso a ellos los investigadores y serán resguardados por la investigadora principal en archivos ubicados en su oficina (n°1 del piso 13 en la Escuela de Fonoaudiología, Universidad de Valparaíso).
  - c. **Conflicto de Interés:** La investigadora cumple con declarar que no existen conflictos de interés para el desarrollo de esta investigación.
10. **Difusión y entrega de los resultados.** Los eventuales resultados de la investigación serán publicados y divulgados sólo en publicaciones de tipo científica, tanto en formato revista, como formato libro; y expuesto como seminario en congresos o reuniones de tipo académico y/o científico, siempre resguardando su identidad.
11. **Evaluación Ética Científica.** Esta investigación ha sido evaluada y aprobada por el Comité de Bioética en Investigación (CBI) de la Facultad de Medicina (FAMED), de la Universidad de Valparaíso. Si usted lo requiriera, en caso de tener alguna duda acerca de este estudio o respecto de sus derechos como participante en esta investigación, puede contactar a su presidente en el teléfono 32-260 30 02 o E-mail: [etica.facultadmedicina@uv.cl](mailto:etica.facultadmedicina@uv.cl)





**ACTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO  
SELECCIÓN DE PARTICIPANTES**

**Personas mayores de 60 y/o más años que participan en Centro GERÓPOLIS**

Yo, ....., C.I. ....,  
DECLARO que la investigadora responsable, académica de la Escuela de Fonoaudiología Universidad de Valparaíso, Alondra Castillo Delgado, ubicada en calle Angamos N° 655 de la ciudad de Viña del Mar, me ha informado en forma completa en qué consiste la investigación **“Actualización y Validación de un Programa Integral de Intervención Fonoaudiológico-Musical para la Vejez Saludable”** que llevará a cabo en el Centro Gerópolis de la Universidad de Valparaíso. He leído completamente la información proporcionada en este documento acerca de mi participación. Me ha explicado que responderé una entrevista y dos tests para recopilar información personal sobre mi salud, proceso que durará aproximadamente 1 hora y 30 minutos. Asimismo, he tenido la oportunidad de hacer preguntas y aclarar todas mis dudas con la investigadora. Entiendo que poseo el derecho de revocar mi consentimiento sin que esta decisión pueda ocasionarme algún perjuicio.

De acuerdo a lo declarado por mí en este documento, firmo aceptando voluntariamente mi participación en el proceso de selección de participantes para el desarrollo de esta investigación. Recibo una copia completa de las primeras dos páginas de este documento. Esta Acta de Consentimiento que firmo quedará en poder de la investigadora.

\_\_\_\_\_  
Nombre y Firma Participante

\_\_\_\_\_  
Nombre y Firma Investigador Responsable

C.I.:

C.I.:

Fecha:

Fecha:

\_\_\_\_\_  
Nombre y Firma Director del Establecimiento o su Delegado

C.I.:

Fecha:

Valparaíso, .....de ..... de 2024

(La vigencia de este Acta de Consentimiento es de un año)



Anexo 6:

## PROPUESTA DE PILOTAJE EJE V - Voz

### SESIÓN VOZ LUNES

**REQUERIMIENTO DE ASISTENCIA DEL EQUIPO DE TRABAJO:** 14:00 HRS.

#### **MATERIAL QUE DEBE ESTAR PREPARADO:**

- **Actividades:** 1 par de Baquetas, bombillas, vasos, parlantes, papeles blancos recortados, lápices pasta, plumones permanentes y de pizarra, tarjetas de presentación, lana, lista de asistencia de Gerópolis, mesa.
- **Focus group:** Té, café, tazas, azúcar, edulcorante, cucharas, agua, termo, servilletas, bandejas.

—

**PERSONA 1: MICHELLE**

**PERSONA 2 Y 5: SOFÍA**

**PERSONA 3: CINTHYA**

**PERSONA 4: CAMILA**

**PERSONA 6: ANTONIA O GERALDINE**

**PERSONA EXTRA: ANTONIA O GERALDINE**

**PERSONA 1 2, 6:** MOVILIZAN MATERIALES DESDE SALA DE RADIO A SALA 4 - PARLANTES, PAPELES BLANCOS, LÁPICES PASTA, PLUMONES PERMANENTES Y DE PIZARRA, 1 PAR DE BAQUETAS, BOMBILLAS, VASOS, LANA, LISTA DE ASISTENCIA.

**PERSONA 3 Y 4 Y EXTRA:** ORGANIZAN SALA CON SILLAS EN SEMICÍRCULO EN LA SALA. Y **PERSONA 4** PREPARA LAS BAQUETAS EN LA MESA CON EL COMPUTADOR PARA SU USO EN LAS ACTIVIDADES QUE LO REQUIERAN.

**PERSONA 5:** CONECTA EL PARLANTE A LA CORRIENTE Y EL COMPUTADOR DE AUDIO, CHEQUEA EL AUDIO Y ABRE LOS ARCHIVOS DE AUDIO DE LA SESIÓN.

**PERSONA 6:**

### ACTIVIDAD DE INICIO: 5 MINUTOS

<b>ACTIVIDAD 0</b>	Presentándonos		
<b>Objetivo</b>	Favorecer la concentración e introducir a los participantes y personas guías de la actividad.		
<b>Contenidos</b>	Introducción al programa Acordes Mayores		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_DP_O.1_1	<b>Anexo material</b>	Tarjetas de presentación Audio 1 DP: Presentándonos (A.3_DP_O.1_1)
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PERSONA 2</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 2 V).</li> </ul> <p>Las personas participantes se distribuyen sentadas en semicírculo. La <b>persona guía</b> dispone de <b>1 minuto</b> para explicar la actividad, la cual consiste en una dinámica de presentación: las personas dicen cómo prefieren que las llamen y cómo se sienten el día de hoy, acompañado con baile para conocerse entre las personas participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SIMULTÁNEAMENTE, LAS <b>PERSONA 2 Y 3</b> DISTRIBUYEN LAS TARJETAS DE PRESENTACIÓN CONSTRUIDAS PREVIAMENTE CON CARTULINA Y LANA.</li> </ul> <p>La <b>persona guía</b> invita a las personas a escuchar la música (audio 1 DP) y ponerse de pie en su lugar para bailar a su ritmo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SIMULTÁNEAMENTE LA <b>PERSONA 1</b> REPRODUCE EL AUDIO "PREGONERO" DE BANDA CONMOCIÓN (Audio 1 DP).</li> </ul> <p>A continuación, la persona guía comienza la ronda de presentación, la cual avanza en sentido de las manecillas del reloj. Se disponen de <b>4 minutos</b> para realizar la ronda de presentación.</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana	Inicio	- Parlantes -Tarjetas de presentación	5 minutos
<b>Material</b>	- <a href="#">Pregonero Banda Conmoción</a>		

### ACTIVIDAD 1: Conociendo los cambios de la voz: relatos de personas mayores (ACTIVIDAD 1, OBJETIVO 2)

<b>ACTIVIDAD 1</b>	Conociendo los cambios de la voz: relatos de personas mayores		
<b>Objetivo</b>	Comprender y analizar el envejecimiento fisiológico de la voz a partir de relatos personales de otras personas mayores.		
<b>Contenidos</b>	Envejecimiento fisiológico de la voz y las implicaciones físicas, emocionales y sociales.		
<b>Anexo Código de la ficha</b>	A.1_V_O.2_1	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 2 V: Conociendo los cambios de la voz: relatos de personas mayores (A.2_V_O.2_1) Archivo PDF 1 V: Conociendo los cambios de la voz: relatos de personas mayores (A.2_V_O.2_1)
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PERSONA 2</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 2 V) y cambia las diapositivas cuando sea necesario.</li> </ul> <p>Las personas participantes se distribuyen sentadas en un semicírculo. En una presentación de <i>power point</i> (archivo PPT 2 V), la <b>persona guía</b> expone durante <b>5 minutos</b> sobre la actividad, la cual consiste en el análisis de un relato anónimo de una persona mayor sobre su experiencia de vivir cambios en su voz y el impacto que este proceso conlleva.</p>		

	<p>La <b>persona guía</b> indica que el grupo se debe distribuir en subgrupos pequeños para realizar dicho análisis y también deben elegir un representante que más tarde compartirá las respuestas sintetizadas resultado de sus análisis.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LAS <b>PERSONA 2, 3, y 4</b> SE DISTRIBUYEN CADA UNA EN UN SUBGRUPO PARA ACOMPAÑAR Y GUIAR LA REFLEXIÓN, DISTRIBUIR HOJAS CON LAS PREGUNTAS (ARCHIVO PDF 1 V) QUE VIENEN A CONTINUACIÓN Y LÁPICES</li> </ul> <p>Luego de esto, la persona guía invita a la discusión de esta información durante <b>5 minutos</b>, en base a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cuales son los cambios en la voz que vivió esta persona debido al envejecimiento?</li> <li>• ¿Cuál es el impacto en su vida que significó este cambio? Identifíquelos por dimensión de aspecto físico, emocional y social. (Ej: Impacto social - la persona prefiere hablar en ambientes más silenciosos y ya no tan ruidosos.)</li> </ul> <p>La <b>persona guía</b> invita a una plenaria y se dispone de <b>10 minutos</b> para realizar este proceso. En la plenaria cada grupo por medio de un representante comparte las respuestas y se reflexiona sobre las preguntas: ¿Existe algún cambio en mi voz por el envejecimiento? y ¿Esto ha significado algún impacto en mi vida?</p> <p>Su rol es movilizar a la reflexión colectiva respecto a las similitudes y diferencias de los procesos de envejecimiento de la voz, sobre todo, dando valor a la riqueza de las diversas experiencias, pues nos permiten comprender que somos diferentes, que envejecemos de forma diferente y que es importante comprender esa heterogeneidad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● EN PARALELO <b>PERSONA 3</b> DEBE REGISTRAR LAS IDEAS SINTEZADAS EN LA PIZARRA.</li> <li>● AL FINALIZAR <b>PERSONA 4</b> PASA POR CADA PERSONA PARTICIPANTE PARA RECUPERAR EL PAPEL CON LAS RESPUESTAS Y EL LÁPIZ, Y LUEGO ORGANIZARLAS EN UNA FUNDA Y CAJA, RESPECTIVAMENTE.</li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Archivo PPT 2 V - Proyector	20 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí. <b>REVISAR</b>		

**AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD 1 Y MIENTRAS SE REALICE LA ACTIVIDAD 2 LAS PERSONAS 2 Y 3 PREPARAN LOS VASOS PLÁSTICOS CON AGUA Y LA CANTIDAD DE BOMBILLAS PARA LA ACTIVIDAD 3.**

**ACTIVIDAD 2: Ejercicios de cadenas musculares anteriores y posteriores (ACTIVIDAD 3, OBJETIVO 3)**

<b>ACTIVIDAD 3</b>	Ejercicios de cadenas musculares anteriores y posteriores
<b>Objetivo</b>	Desarrollar estrategias de activación muscular corporal para la optimización de la postura durante la producción de la voz.
<b>Contenidos</b>	Control muscular y postura corporal

Código de la ficha	A.1_V_O.3_3	Anexo material	Archivo PPT 6 V: Ejercicios de cadenas musculares anteriores y posteriores (A.2_V_O.3_3) Audio 7 V: Ejercicios de cadenas musculares anteriores y posteriores (A.3_V_O.3_3)
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>PERSONA 2</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 6 V) y cambia las diapositivas cuando sea necesario.</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. Se expone una presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 6 V), la <b>persona guía</b> expone durante <b>2 minutos</b> sobre la actividad, la cual consiste en una serie de ejercicios isométricos e isotónicos para la activación de la musculatura corporal anterior y posterior. Estos ejercicios son modelados por la <b>persona que guía</b> la actividad, además de explicarlos verbalmente. Para apoyar la ejecución de los ejercicios se utiliza una pista musical en 4/4 "Oye Como Va" de Santana (audio 7 V) que marca el ritmo y duración de cada movimiento.</p> <p>Un vez realizada la explicación de la actividad se procede a realizar la siguiente serie de acciones: Se disponen de <b>5 minutos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>PERSONA 5</b> REPRODUCE LA PISTA MUSICAL (AUDIO 7 V)       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Escuchar la pista musical (audio 7 V)</li> <li>● <b>PERSONA GUÍA</b> TOMA LAS BAQUETAS EN LA MESA CON LOS MATERIALES PARA SU USO EN LA SIGUIENTE INSTRUCCIÓN:           <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Identificar el ritmo de la pista musical, luego los tiempos y finalmente los compases, mientras el <b>monitor</b> utiliza baquetas para guiar la identificación (p.e. golpear la baqueta con cada tiempo, golpear la baqueta con mayor énfasis en el primer tiempo de cada compás)</li> <li>3) La <b>persona guía</b> de la actividad modela uno de los siguientes ejercicios utilizando de guía los compases (p.e. flectar y extender rodillas durante 3 compases). <b>PERSONA 5</b> BAJA EL VOLUMEN DE LA PISTA MUSICAL (AUDIO 7 V) CUANDO SE EXPLICA EL EJERCICIO Y SE EJEMPLIFICA.</li> <li>4) La <b>persona guía</b> modela cada uno de los siguientes ejercicios <b>en silencio</b> antes de invitar a realizarlos en conjunto.</li> <li>5) Se sugiere advertir a las personas participantes que durante el ejercicio se genere la liberación de gases intestinales dado al movimiento del torso asociado al esfuerzo físico, y por esto se debe mantener un espacio de respeto entre todas las personas participantes.</li> <li>6) Ponerse de pie detrás de sus sillas.</li> </ol> </li> </ol> </li> </ul> <p>Se disponen de <b>13 minutos</b> para realizar los ejercicios.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Ejercicios de Cadena Posterior:       <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Las personas participantes de pie en la sala: Posicionarse un paso atrás de la silla, con la punta de los pies hacia afuera y apoyar las manos en el respaldo de la silla con los brazos extendidos. Se realiza una retroversión de cadera, es decir, orientar la pelvis hacia atrás. Mantener esa postura, para luego flectar y extender las rodillas repetidas veces de forma lenta y consciente. <b>Quién guía</b> la actividad debe monitorear la mantención de la posición, ya que sólo se deben mover las rodillas. <b>Repetir este movimiento durante 4 compases y repetir esta dinámica 3 veces con descansos entremedio.</b></li> <li>2. Las personas participantes de pie en la sala: Posicionarse atrás de la silla, con los pies separados a la misma altura de cada lado de la cadera y de forma erguida, se realiza una extensión de brazos hacia posterior formando un ángulo de 45</li> </ol> </li> </ul>		

	<p>grados con respecto al torso de la persona, simultáneamente estirando la cabeza hacia atrás. <b>Se mantiene esta posición durante 4 compases y se repite esta dinámica 3 veces con descansos entremedio.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ejercicios de Cadena Anterior:             <ol style="list-style-type: none"> <li>Sentadas, apoyar la espalda en el respaldo de la silla, elevar el brazo derecho y proyectar la palma de la mano hacia el techo, es decir, simulando que se "saluda" al techo de la sala. Una vez elevada la mano, se debe sacar el pecho y posteriormente descender el codo hacia el frente hasta formar un ángulo de 90 grados manteniendo la posición de la mano con la palma hacia arriba. Repetir este movimiento lentamente <b>durante 3 compases siguiendo el tiempo de la música y repetir esta dinámica 4 veces, tomando descansos entremedio.</b></li> <li>Repetir el ejercicio anterior, pero esta vez elevando el brazo izquierdo.</li> <li>De pie, posicionarse atrás de la silla, con las manos sobre el respaldo de ella, con los pies separados a la misma altura de cada lado de la cadera y de forma erguida, se realiza un estiramiento de la columna orientando la pelvis hacia atrás y la cabeza hacia atrás. <b>Se mantiene esta posición durante 4 compases y se repite esta dinámica 3 veces, con descansos entremedio.</b></li> </ol> </li> </ul> <p>Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b> y las personas <b>1</b> y <b>5</b> realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para mantener la seguridad física de ellas, tomar descansos cuando sea necesario, dar alternativas de ejecución de las tareas propuestas para aquellas personas que lo requieran y enfatizar en la coordinación de la respiración con los ejercicios.</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivo PPT 6 V</li> <li>- Audio 7 V</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlante</li> <li>- Baquetas</li> </ul>	20 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí.		

**PERSONAS 2 Y 3** TIENEN LOS VASOS PLÁSTICOS CON AGUA Y LA CANTIDAD DE BOMBILLAS PARA LA ACTIVIDAD 3, ORGANIZADOS EN LA MESA DE MATERIALES.

LAS **PERSONAS 1 Y 4 Y EXTRA** DISPONEN DEL CAFÉ, TÉ O INFUSIONES, EDULCORANTE, SERVILLETAS, AZÚCAR, TAZAS EN EL COMEDOR. LLEVAN LOS MATERIALES EN BANDEJAS.

LA **PERSONA 4** PREPARA EL AGUA CALIENTE EN EL TERMO. SE LLEVA UN JARRÓN PARA LLENAR EL TERMO GRANDE.

**ACTIVIDAD 3: Explorando mis melodías con Tubos de Resonancia en Agua: Variabilidad Tonal (ACTIVIDAD 6, OBJETIVO 6)**

<b>ACTIVIDAD 6</b>	Explorando mis melodías con Tubos de Resonancia en Agua: Variabilidad Tonal
<b>Objetivo</b>	Optimizar el patrón vibratorio de los pliegues vocales con el uso de terapia de resistencia en agua.
<b>Contenidos</b>	Calidad vocal, coordinación fono-respiratoria y equilibrio de producción vocal

Código de la ficha	A.1_V_O.6_6	Anexo material	<p>Archivo PPT 21 V: Explorando mis melodías con Tubos de Resonancia en Agua (A.2_V_O.6_6)</p> <p>Audio 33 V: Explorando mis melodías con Tubos de Resonancia en Agua: Variabilidad Tonal (A.3_V_O.6_6a)</p> <p>Audio 34 V: Explorando mis melodías con Tubos de Resonancia en Agua: Variabilidad Tonal (A.3_V_O.6_6b)</p> <p>Audio 35 V: Explorando mis melodías con Tubos de Resonancia en Agua: Variabilidad Tonal (A.3_V_O.6_6b)</p>
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>PERSONA 2</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 21 V) y cambia las diapositivas cuando sea necesario.</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. Se expone una presentación en power point (archivo PPT 21 V), la <b>persona guía</b> expone durante <b>5 minutos</b> sobre la actividad, la cual consiste en una serie de ejercicios de emisión de glissandos con el uso de una bombilla de diámetro interno estándar sumergida en agua 4 cm, conocido también como Terapia de Resistencia en el Agua. Para apoyar el proceso de ejecución de estos, se utilizan dos pistas musicales en 4/4, la primera ejemplificando los glissandos y la segunda "Todo Cambia" de Julio Numhauser interpretada por Mercedes Sosa (audio 33 V, 34 V, 35 V).</p> <p>Una vez explicada la actividad, los ejercicios son modelados por la <b>persona que guía</b> la actividad, además de ser explicados verbalmente.</p> <p>A continuación, las <b>PERSONAS 3 Y 4</b> entregan bombillas y vasos con agua previamente preparados a las personas participantes y la <b>persona guía</b> de la actividad le indica al grupo que ubiquen su mano desocupada sobre el abdomen o costillas para realizar el monitoreo de la respiración, y se procede a realizar la siguiente serie de ejercicios en una ventana de <b>15 minutos</b>:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inhalar profundamente hacia la zona costodiafragmática abdominal y emitir en tono medio hablado a través de la bombilla. Repetir este ejercicio 3 veces en total. <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>PERSONA 5</b>: REPRODUCE EL AUDIO 33 V</li> </ul> </li> <li>2. Inhalar profundamente y emitir un glissando ascendente a través de la bombilla. Repetir esta secuencia 3 veces en total. <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>PERSONA 5</b>: REPRODUCE EL AUDIO 34 V</li> </ul> </li> <li>3. Inhalar profundamente y emitir un glissando descendente a través de la bombilla. Repetir esta secuencia 3 veces en total. <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>PERSONA 5</b>: REPRODUCE LA PISTA MUSICAL (AUDIO 35 V)</li> </ul> </li> <li>4. Escuchar Canción "Todo Cambia" (audio 35 V)</li> <li>5. Cantar con bombilla en el agua</li> <li>6. Cantar sin bombilla en el agua</li> </ol> <p>Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b> y las <b>personas 1 y 5</b> realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para asegurar un correcto selle labial alrededor de la bombilla, evitar generar tensión laríngea, tomar descansos cuando sea necesario y enfatizar el apoyo de la musculatura</p>		

	costoabdominal para promover el uso del tipo respiratorio costodiafragmáticaabdominal. <ul style="list-style-type: none"> <li>AL FINALIZAR LA <b>PERSONAS</b> que <b>guía la actividad</b> RECUPERA LOS VASOS CON AGUA Y LAS BOMBILLAS PARA SU HIGIENE. LOS DEPOSITA EN LA MESA DE MATERIALES AL FINAL DE LA SALA.</li> </ul>		
Uso del espacio	Actividades	Materiales/Recursos	Duración/Simbología
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivo PPT 21 V</li> <li>- Audio 33 V</li> <li>- Audio 34 V</li> <li>- Bombillas estándar</li> <li>- Vasos plásticos con agua</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlantes</li> </ul>	20 minutos
Material	Material disponible, haz click aquí. Faltante		

### ACTIVIDAD DE CIERRE: 5 MINUTOS

ACTIVIDAD 0	Respiración Nadi Sodhana Pranayama		
Objetivo	Favorecer la concentración y la conexión a las sensaciones corporales		
Contenidos	Respiración y cierre de sesión.		
Código de la ficha	A.1_DP_O.2_2	<b>Anexo material</b>	Tarjetas de presentación Audio 2 DP: Respiración Nadi Sodhana Pranayama (A.3_DP_O.2_2)
Descripción	<p>Las personas participantes se distribuyen sentadas en semicírculo, erguidas y con el mentón inclinado ligeramente hacia el pecho. La <b>persona guía</b> dispone de <b>1 minuto</b> para explicar la actividad, la cual consiste en una serie de ejercicios respiratorios llamados Nadi Sodhana Pranayama basados en el Yoga. En esta actividad las personas inspiran por la nariz tapando una de las narinas, alternando el lado derecho e izquierdo. Por ejemplo: se inhala por la narina derecha y se tapa la narina izquierda, y luego se exhala por la narina izquierda mientras se tapa la derecha. Nuevamente se inhala, pero esta vez iniciando por la narina izquierda, para alternar el lado en la exhalación. Para guiar la ejercitación se utiliza la pista musical "Dawn" de Sonic Mystery (audio 2 DP) mientras la <b>persona guía</b> relata el ejercicio.</p> <p>Una vez explicada la actividad, la <b>persona guía</b> ejemplifica el ejercicio. Luego de esto, se inician las respiraciones en conjunto y se disponen 4 minutos para ello.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>AL FINALIZAR, LA <b>PERSONA GUÍA</b> INDICA A LAS PERSONAS QUE SE CONTINUARÁ CON LA PAUSA PARA IR AL BAÑO, LA CUAL DURARÁ 15 MINUTOS.</li> </ul>		
Uso del espacio	Actividades	Materiales/Recursos	Duración/Simbología
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Cierre	Parlantes	5 minutos
Material	<a href="https://music.youtube.com/watch?v=MT_ah1ojy9w&amp;si=YIXedaE5HUNVLavR">https://music.youtube.com/watch?v=MT_ah1ojy9w&amp;si=YIXedaE5HUNVLavR</a>		

### PAUSA DE BAÑO (15 MINUTOS)

LA **PERSONA 1** EXPLICA QUE HAY 2 SALONES DE BAÑOS Y SUS DIRECCIONES.

LAS **PERSONAS 1, 5 Y 6** REORGANIZAN LAS SILLAS EN PEQUEÑOS GRUPOS DE 6 PERSONAS EN LA SALA.

LAS **PERSONAS 1, 5 Y 6** PREPARAN LOS CELULARES O DISPOSITIVOS DE GRABACIÓN.

### FOCUS GROUP (45 MINUTOS)

#### GUARDIANA DEL TIEMPO, QUIÉN? PERSONA 7

#### GENERALIDADES:

- El Focus Group se comprende como la **técnica de construcción de datos cualitativos** de la investigación acción que están llevando a cabo.
- El tiempo **no debiese superior a 1 hora**
- Se realizará **al finalizar** cada sesión del pilotaje
- Organizar equipo de PREPARACIÓN DE SALA y de PAUSA DE CAFÉ

#### PASOS:

Antes del Focus Group (mientras se está llevando a cabo el pilotaje)

- LA **PERSONA 4** PREPARA EL AGUA CALIENTE EN EL TERMO: Hervir agua de la máquina del pasillo y reservarla en el termo negro eléctrico de la cocina de GEROPOLIS, deben pensar en 12 tazas de té app (unos 3 litros de agua hervida)
- LAS **PERSONAS 1, 5 Y 6** REORGANIZAN LAS SILLAS EN MINI GRUPOS DE 6 PERSONAS EN LA SALA: Preparar los espacios de trabajo para los **mini equipos de discusión**, mientras se realiza la pausa de baño.
- LAS **PERSONAS 3 Y 4** DISPONE DEL CAFÉ, TÉ O INFUSIONES, EDULCORANTE, SERVILLETAS, AZÚCAR, TAZAS: Preparar tazas, bolsas de té o infusiones, azúcar, edulcorante, servilleta, galletas.
- LAS **PERSONAS 3 Y 4** PREPARAN LAS IMPRESIONES PARA FOCUS GROUP (HOJAS DE TRABAJO PARA MINI GRUPO): Tener material impreso para cada persona
- **TODAS:** Tener celulares cargados (6 celulares disponibles)

Durante el Focus Group

- El grupo del pilotaje será dividido en 3 mini equipos de discusión, uno por cada actividad central a analizar
- Por cada mini equipo de discusión debe haber 2 acompañantes de la conversación:
  - o 1 encargada de grabar, de ir tomando notas a modo de bitácora (**PERSONA 1; PERSONA 4; PERSONA 6**)
  - o 1 encargada de hacer las preguntas, movilizar la reflexión, asignar turnos de habla (**PERSONA 2; PERSONA 3; PERSONA 5**)
- A cada PERSONA se le entregará 1 **hoja de trabajo** que indique: (**PERSONAS 2, 3 Y 4**)
  - o TIPO DE EJE
  - o FECHA DEL DÍA

- o NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
- o PREGUNTAS
- o El resto de la hoja en blanco la pueden usar para las notas personales.
- Cada actividad central se somete a 3 preguntas:
  - o 1ERA PREGUNTA: **¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a... (parafrasear el objetivo de la actividad)?** Fundamente su respuesta.
  - o 2da PREGUNTA: **¿Qué le parece positivo/destacable/te gustó de la actividad?**
  - o 3era PREGUNTA: **¿Qué le parece mejorable de la actividad?**

### EL PASO A PASO:

1. **ORGANIZACIÓN DE LA SALA Y SERVIR TÉ (15 minutos) (PERSONAS 1, 3, 4, 5 Y 6)**
2. **DISCUSIÓN EN GRUPOS PEQUEÑOS POR ACTIVIDAD (5 minutos/5 minutos) (PERSONAS 1, 3, 4, 5 Y 6)**
  - o **- 5 minutos-** Las personas entran y se ubican en las zonas de trabajo ya preparadas. Al entrar se les asigna un grupo al azar (**PERSONA 1**) puede ser un sorteo. Se les entrega la **hoja de trabajo (PERSONAS 2, 3 Y 4)**
  - o El grupo debe decidir quién dará las conclusiones del grupo. Es muy importante reforzar esto, para evitar que en la plenaria se repita la misma información.
  - o **-5 minutos-** Comienza la discusión en mini grupos.
  - o Transcurridos los **5 minutos** de discusión por mini grupo, se convoca a la presentación en la plenaria. **ES MUY IMPORTANTE QUE ACÁ REFUERCEN LA IDEA DE QUE ESCUCHEN ATENTAMENTE LAS REFLEXIONES DE LOS GRUPOS Y QUE PROFUNDICEN EN LAS COSAS NUEVAS, NO DICHAS, EN LO DIFERENTE A LO YA DICHO. PUES SI TODAS LAS PERSONAS REPITEN LA MISMA INFORMACIÓN, NO SERÁ PROVECHOSA LA CONVERSACIÓN.**
  - o Las acompañantes deben asumir activamente su rol en esta fase, es decir, movilizar a la conversación y grabar la discusión (**2 grabadoras por mini equipo de discusión**). (GRABAR Y TOMAR NOTA: **PERSONAS 1, 4 Y 6** — MOVILIZAR LA CONVERSACIÓN: **PERSONA 2, 3; Y 5**)
3. **DISCUSIÓN EN GRUPOS AMPLIADOS POR ACTIVIDAD (tiempo 30 minutos, 10 por actividad) /GUARDIANA DEL TIEMPO: PERSONA 7**
  - o Se analiza ACTIVIDAD POR ACTIVIDAD (**tiempo 10 minutos**)

- **PERSONA 2** invita al análisis grupal, para participar primero levantan la mano, y pide que las personas abran un poco los círculos de sillas.
  - La persona a cargo del grupo comenta las observaciones recogidas del MINI grupo
  - Si alguna del MINI grupo siente que falta algo, que lo comente, **pero que no repita lo mismo que acaba de presentar su grupo.**
  - Se abre la discusión a toda la plenaria el análisis de esa actividad. Máximo 10 minutos
  - Rol importante de quien tomó notas de la discusión en mini grupos, para dialogar lo que quede pendiente. (**PERSONA 1; PERSONA 4; PERSONA 6**)
- o Se pide análisis de actividad de inicio y de cierre al grupo abierto **(tiempo 5 minutos) (PERSONA 2)**
- o La persona a cargo del análisis por ACTIVIDADES (**PERSONA 2**) debe guiar la conversación. Sobre todo, insistir en levantar la mano para que no se desorganice el diálogo. Deben disponerse al menos 6 celulares para grabar las conversaciones.

#### **FINALIZADO EL FOCUS GROUP:**

**PERSONAS 1, 4 Y 6** TRASPASAN LAS GRABACIONES A UN COMPUTADOR, CREANDO UNA COPIA EN EL COMPUTADOR Y TAMBIÉN EN EL DRIVE.

**PERSONAS 2, 3; Y 5** LAVAN LAS TAZAS Y SE GUARDAN LOS MATERIALES EN EL CLÓSET DE LA SALA RADIO.

Anexo 7:

## SESIÓN VOZ MIÉRCOLES

**REQUERIMIENTO DE ASISTENCIA DEL EQUIPO: 14:00 HRS.**

**MATERIAL QUE DEBE ESTAR PREPARADO:**

- **Actividades:** 1 par de Baquetas, bombillas, vasos, parlantes, papeles blancos recortados, lápices pasta, plumones permanentes y de pizarra, tarjetas de presentación, lana, pegamentos, lista de asistencia de Gerópolis.
- **Focus group:** Té, café, 12 tazas, azúcar, edulcorante, cucharas, agua, termo, servilletas,

**PERSONA 1: MICHELLE**

**PERSONA 2 Y 5: SOFÍA**

**PERSONA 3: CINTHYA**

**PERSONA 4: CATALINA**

**PERSONA 6: ANTONIA O GERALDINE**

**PERSONA 7: CATALINA**

**PERSONA 8: CAROLINA**

**PERSONA 1 2, 6:** MOVILIZAN MATERIALES DESDE SALA DE RADIO A SALA 5 - PARLANTES, PAPELES BLANCOS, LÁPICES PASTA, PLUMONES PERMANENTES Y DE PIZARRA, 1 PAR DE BAQUETAS, BOMBILLAS, VASOS, LANA, LISTA DE ASISTENCIA.

**PERSONA 3 Y 4:** ORGANIZAN SALA CON SILLAS EN SEMICÍRCULO EN LA SALA. Y **PERSONA 4** PREPARA LAS BAQUETAS EN LA MESA CON EL COMPUTADOR PARA SU USO EN LAS ACTIVIDADES QUE LO REQUIERAN.

**PERSONA 5:** CONECTA EL PARLANTE A LA CORRIENTE Y EL COMPUTADOR DE AUDIO, CHEQUEA EL AUDIO Y ABRE LOS ARCHIVOS DE AUDIO DE LA SESIÓN.

**PERSONA 6:**

**ACTIVIDAD DE INICIO: 5 MINUTOS**

<b>ACTIVIDAD 0</b>	Presentándonos
<b>Objetivo</b>	Favorecer la concentración e introducir a los participantes y personas guías de la actividad.
<b>Contenidos</b>	Introducción al programa Acordes Mayores

<b>Código de la ficha</b>	A.1_DP_O. 1_1	<b>Anexo material</b>	Tarjetas de presentación Audio 1 DP: Presentándonos (A.3_DP_O.1_1)
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 2 V).</li> </ul> <p>Las personas participantes se distribuyen sentadas en semicírculo. La <b>persona guía</b> dispone de <b>1 minuto</b> para explicar la actividad, la cual consiste en una dinámica de presentación: las personas dicen cómo prefieren que las llamen y cómo se sienten el día de hoy, acompañado con baile para conocerse entre las personas participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SIMULTÁNEAMENTE, <b>MICHELLE</b> DISTRIBUYE LAS TARJETAS DE PRESENTACIÓN CONSTRUIDAS PREVIAMENTE CON CARTULINA Y LANA.</li> </ul> <p>La <b>persona guía</b> invita a las personas a escuchar la música (audio 1 DP) y ponerse de pie en su lugar para bailar a su ritmo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- SIMULTÁNEAMENTE LA <b>SOFÍA</b> REPRODUCE EL AUDIO “PREGONERO” DE BANDA CONMOCIÓN (Audio 1 DP).</li> </ul> <p>A continuación, la persona guía comienza la ronda de presentación, la cual avanza en sentido de las manecillas del reloj. Se disponen de <b>4 minutos</b> para realizar la ronda de presentación.</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana	Inicio	- Parlantes -Tarjetas de presentación	5 minutos
<b>Material</b>	- <a href="#">Pregonero Banda Conmoción</a>		

### ACTIVIDAD 1: Activando nuestra musculatura cervical (ACTIVIDAD 1, OBJETIVO 4)

<b>ACTIVIDAD 1</b>	Activando nuestra musculatura cervical		
<b>Objetivo</b>	Desarrollar estrategias de autopercepción y de control muscular que favorezcan el manejo eutónico de la musculatura cervico-laríngea durante la producción de la voz en contextos comunicativos a través de ejercicios cérvico-laríngeos		
<b>Contenidos</b>	Elongación de la musculatura cérvico laríngea		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_V_O.4_1	<b>Anexo</b>	Archivo PPT 7 V: Activando nuestra musculatura cervical (A.2_V_O.4_1) Audio 5 V: Activando nuestra musculatura cervical (A.3_V_O.4_1)
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 7 V y cambia las diapositivas cuando sea necesario..</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. Se muestra en una presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 7 V), la <b>persona guía</b> expone durante <b>2 minutos</b> sobre la actividad, la cual consiste en una serie de ejercicios de musculatura cervical laríngea mediante pictogramas. Para apoyar el proceso de ejecución de los ejercicios se utiliza una pista musical en 4/4 que marca el ritmo de cada movimiento, "Garota de Ipanema" de Antônio Carlos Jobim interpretada por Astrud Gilberto, João Gilberto y Stan Getz (audio 5 V).</p> <p>Un vez realizada la explicación de la actividad se procede a realizar la siguiente serie de acciones: Se disponen de <b>3 minutos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOFÍA</b> REPRODUCE LA PISTA MUSICAL (AUDIO 5 V)       <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Escuchar la pista musical (audio 5 V)</li> </ol> </li> <li>• <b>PERSONA GUÍA</b> TOMA LAS BAQUETAS EN LA MESA CON LOS MATERIALES PARA SU USO EN LA SIGUIENTE INSTRUCCIÓN:       <ol style="list-style-type: none"> <li>2) Identificar el ritmo de la pista musical, luego los tiempos y finalmente los compases, mientras la <b>persona guía</b> utiliza baquetas para guiar la identificación (p.e. golpear la baqueta con cada tiempo, golpear la baqueta con mayor énfasis en el primer tiempo de cada compás)</li> <li>3) La <b>persona guía</b> de la actividad modela uno de los siguientes ejercicios utilizando de guía los compases y tiempos. Considerando que entre cada movimiento se retorna a la posición neutral de la cabeza durante un par de segundos, y durante toda la ejecución se sincronizan las respiración de inhalación por la nariz y exhalación por la boca con los ejercicios: Flexión lateral de cabeza hacia el lado derecho, es decir, relajar el cuello llevando la oreja del lado derecho hacia el hombro derecho, manteniendo por 3 tiempos.</li> <li>4) La <b>persona guía</b> modela cada uno de los siguientes ejercicios, además de explicarlos verbalmente, antes de invitarlos a realizarlos en conjunto. <b>SOFÍA</b> BAJA EL VOLUMEN DE LA PISTA MUSICAL (AUDIO 5 V) CUANDO SE EXPLICA EL EJERCICIO Y SE EJEMPLIFICA.</li> </ol> </li> </ul> <p>A continuación, se enlistan el tipo, duración y frecuencia de los ejercicios: Se disponen de <b>15 minutos</b> para realizar los ejercicios.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Elevación de hombros con la elevación en tensión y descenso en relajación, sincronizando la exhalación de la respiración en este último movimiento. Repetir esta secuencia 3 veces en total.</li> <li>2. Rotación de hombros hacia adelante, lentamente. Repetir este movimiento 4 veces en total.</li> </ol>		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>3. Rotación de hombros hacia atrás, lentamente. Repetir este movimiento 4 veces en total.</li> <li>4. Flexión de cabeza hacia el pecho, es decir, acercando el mentón hacia el pecho, en posición relajada durante 4 tiempo de 4/4. Repetir este movimiento 4 veces en total.</li> <li>5. Flexión de cabeza hacia la espalda, abriendo la boca y relajando la musculatura, durante 4 tiempos de 4/4. Repetir este movimiento 5 veces en total.</li> <li>6. Flexión lateral de cabeza hacia el lado derecho, es decir, relajar el cuello llevando la oreja del lado derecho hacia el hombro derecho, manteniendo por 3 tiempos. Repetir este movimiento 4 veces en total.</li> <li>7. Flexión lateral de cabeza hacia el lado izquierdo, es decir, relajar el cuello llevando la oreja del lado izquierdo hacia el hombro izquierdo, manteniendo por 3 tiempo. Repetir este movimiento 4 veces en total.</li> <li>8. Rotación de cabeza 360° hacia el lado derecho partiendo con la cabeza en flexión hacia el pecho. Repetir este movimiento 4 veces en total.</li> <li>9. Rotación de cabeza 360° hacia el lado izquierdo partiendo con la cabeza en flexión hacia el pecho. Repetir este movimiento 4 veces en total.</li> </ol> <p>Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b> y las personas <b>MICHELLE, CINTHYA, CATALINA Y CAROLINA</b> realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para mantener la seguridad física de ellas, tomar descansos cuando sea necesario, dar alternativas de ejecución de las tareas propuestas para aquellas personas que lo requieran y enfatizar en la coordinación de la respiración con los ejercicios.</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Archivo PPT 7 V - Audio 5 V - Proyector - Parlantes	20 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí.		

## ACTIVIDAD 2: Velocicambios Consonánticos Áfonos (ACTIVIDAD 6, OBJETIVO 5)

<b>ACTIVIDAD 6</b>	Velocicambios Consonánticos Áfonos		
<b>Objetivo</b>	Optimizar los parámetros respiratorios para favorecer un adecuado manejo de aire en la producción vocal.		
<b>Contenidos</b>	Respiración		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_V_O.5_6	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 13 V: Velocicambios Consonánticos Áfonos (A.2_V_O.5_6) Audio 11 V: Velocicambios Consonánticos Áfonos (A.3_V_O.5_6a) Audio 12 V: Velocicambios Consonánticos Áfonos (A.3_V_O.5_6b)
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PERSONA 2</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 13 V) y cambia las diapositivas cuando sea necesario.</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. Se expone una presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 13 V) y se disponen de <b>2 minutos</b> para explicar</p>		

la actividad, la cual consiste en una serie de ejercicios con fonemas áfonos /f/, /s/, /ch/ para entrenamiento respiratorio.

Estos fonemas son modelados por la **persona que guía** la actividad, además de explicarlos verbalmente. Para apoyar el proceso de ejecución de los ejercicios, se utilizan dos pistas musicales en 4/4 a 75 bpm (audio 11 V y audio 12 V), que marca el ritmo y duración de los ejercicios, los cuales se practican de la siguiente forma: Solo cuando ocurra el sonido en la pista de audio se emite el sonido facilitatorio y se inhala nuevamente cuando ocurra el silencio.

Un vez realizada la explicación de la actividad se procede a realizar la siguiente serie de acciones: Se disponen de **3 minutos**

- **SOFÍA** REPRODUCE LA PISTA MUSICAL (AUDIO 11 V)
  - 1) Escuchar las pistas musicales (audio 11 V)
- **PERSONA GUÍA** TOMA LAS BAQUETAS EN LA MESA CON LOS MATERIALES PARA SU USO EN LA SIGUIENTE INSTRUCCIÓN:
  - 2) Identificar el ritmo de las pistas musicales, luego los tiempos y finalmente los compases, mientras el monitor utiliza baquetas para guiar la identificación (p.e. golpear la baqueta con cada tiempo, golpear la baqueta con mayor énfasis en el primer tiempo de cada compás)
  - 3) La **persona guía** de la actividad modela uno de los siguientes ejercicios utilizando de guía los compases y tiempos: Inhalar en **5 tiempos** y exhalar en /s/. Mantener la emisión de la /s/ durante **5 tiempos**. Realizar 3 repeticiones de este ejercicio.
  - 4) La **persona guía** modela cada uno de los siguientes ejercicios antes de invitar a realizarlos en conjunto. **SOFÍA** BAJA EL VOLUMEN DE LA PISTA MUSICAL (AUDIO 11 V) CUANDO SE EXPLICA EL EJERCICIO Y SE EJEMPLIFICA.

Se sugiere utilizar la estrategia de ubicar las manos en el abdomen, esta funciona para apoyar el proceso de automonitoreo de la respiración del tipo mencionado, al realizarlo de forma correcta las personas sienten la extensión de su espacio abdominal al momento de inhalar y la relajación o su movimiento a su estado natural en reposo al exhalar.

Luego del modelado, se les solicita a las personas participantes que realicen en conjunto los siguientes ejercicios: Se disponen de **15 minutos** para realizar los ejercicios.

1. Inhalar en **4 tiempos** y exhalar en /s/. Mantener la emisión de la /s/ durante **5 tiempos**. Realizar 3 repeticiones de este ejercicio.
2. Repetir dinámica anterior exhalando con /f/.
3. Repetir dinámica anterior con /ch/.
4. Inhalar en **4 tiempos** y exhalar con sonido facilitatorio a elección de la persona participante. Mantener la emisión del sonido a elección durante **6 tiempos**. Realizar 3 repeticiones de este ejercicio
5. Inhalar en **4 tiempos** y exhalar con sonido facilitatorio a elección de la persona participante. Mantener la emisión del sonido a elección durante **7 tiempos**. Realizar 3 repeticiones de este ejercicio
6. Inhalar en **4 tiempos** y exhalar con sonido facilitatorio a elección de la persona participante. Mantener la emisión del sonido a elección durante **8 tiempos**. Realizar 3 repeticiones de este ejercicio.

	<p>Una vez realizados los ejercicios anteriores, la persona guía explica el siguiente ejercicio con el apoyo de la presentación en <i>power point</i>: Se escucharán sonidos de flauta, saxofón y violín en una pista musical (audio 11 V), cada instrumento se asocia con un sonido facilitatorio (/f/, /s/ y /ch/ respectivamente). Cada vez que suene un instrumento se debe exhalar con el sonido facilitatorio asociado. Esta dinámica compuesta por 3 sonidos facilitatorios con silencios entremedio mantiene la dinámica de emitir el sonido facilitatorio solo cuando ocurra el sonido del instrumento en la pista de audio (12 V) y cuando ocurra el silencio se inhala nuevamente.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOFÍA</b> REPRODUCE LA PISTA MUSICAL (AUDIO 12 V)</li> </ul> <p>7. Inhalar y exhalar en sonido facilitatorio /f/ cuando suena la flauta, seguido de /s/ cuando suena una saxofón y finalmente /ch/ cuando suena violín, es decir, emitir fonema /f/- silencio - fonema /s/ - silencio - fonema /ch/. Realizar 3 repeticiones de este ejercicio.</p> <p>Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b> y las personas <b>MICHELLE, CINTHYA, CATALINA Y CAROLINA</b> realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para evitar generar tensión laríngea, tomar descansos cuando sea necesario y enfatizar el apoyo de la musculatura costoabdominal para promover el uso del tipo respiratorio costodiafragmáticaabdominal.</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivo PPT 13 V</li> <li>- Audio 11 V</li> <li>- Audio 12 V</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlante</li> </ul>	20 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click <a href="#">aquí</a> . <b>CAMBIAR LINK EVENTUALMENTE 75 BPM - Metronome</b>		

**MICHELLE Y CINTHYA** PREPARAN LAS IMPRESIONES DEL ARCHIVO PDF CON LA LETRA DE LA CANCIÓN Y SU VERSIÓN CON VOCALES RESALTADAS EN LA MESA DE MATERIALES AL FINAL DE LA SALA.

**DURANTE LA ACTIVIDAD 3 MICHELLE Y CINTHYA** DISPONEN DEL CAFÉ, TÉ O INFUSIONES, EDULCORANTE, SERVILLETAS, AZÚCAR, TAZAS EN EL COMEDOR. LLEVAN LOS MATERIALES EN BANDEJAS.

LA **MICHELLE** PREPARA EL AGUA CALIENTE EN EL TERMO. SE LLEVA UN JARRÓN PARA LLENAR EL TERMO GRANDE.

### ACTIVIDAD 3: Canto Vocálico (ACTIVIDAD 11, OBJETIVO 6)

<b>ACTIVIDAD 10</b>	Canto Vocálico		
<b>Objetivo</b>	Optimizar la emisión vocal en contextos comunicativos		
<b>Contenidos</b>	Emisión vocal		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_V_O.6_10	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 25 V: Canto Vocálico (A.2_V_O.6_10a) Archivo PDF 2 V: Canto Vocálico (A.2_V_O.6_10b) Audio 39 V: Canto Vocálico (A.3_V_O.6_10a) Audio 40 V: Canto vocálico (A.3_V_O.6_10b)
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 25 V) y cambia las diapositivas cuando sea necesario.</li> </ul> <p>Las personas mayores se ubican de pie en semicírculo. Se proyecta una presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 25 V) y se disponen de <b>5 minutos</b> para explicar la actividad, la cual consiste en realizar canto vocálico, es decir, el canto de solo las vocales dentro de una composición musical. Se sugiere utilizar una pista musical que se adecue al contexto socio cultural de las personas participantes. Para esta actividad se propone el uso de la canción "Razón de Vivir" de Víctor Heredia interpretada por Mercedes Sosa y Lila Downs (audio 39 V).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CATALINA Y CAROLINA</b> ENTREGAN LAS IMPRESIONES DEL ARCHIVO PDF CON LA LETRA DE LA CANCIÓN Y SU VERSIÓN CON VOCALES RESALTADAS QUE SE ENCUENTRA EN LA MESA DE MATERIALES AL FINAL DE LA SALA.</li> </ul> <p>Una vez realizada la explicación de la actividad se procede a realizar la siguiente serie de acciones: Se disponen de <b>15 minutos</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) La <b>persona que guíe</b> la actividad proyecta la letra de la canción (audio 39 V) en la presentación ppt (archivo PPT 25 V)</li> <li>• <b>SOFÍA</b> REPRODUCE LA PISTA MUSICAL (AUDIO 39 V)</li> <li>2) En conjunto, las personas participantes escuchan la canción en silencio y leen la letra.</li> <li>3) Se muestra una diapositiva de la presentación con la letra del coro de la canción, pero solo con las vocales resaltadas.</li> <li>4) Se instruye a las personas que solo deben cantar con las vocales, omitiendo las consonantes.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> REPRODUCE LA PISTA MUSICAL (AUDIO 40 V)</li> <li>5) Se reproduce el coro de la canción.</li> <li>6) La <b>guía de la actividad</b> modela el canto vocálico de la melodía del coro.</li> <li>7) Se invita a cantar en conjunto el coro con canto vocálico 3 veces o más si se estima necesario. Es importante practicar y proveer una instancia de construcción de seguridad y confianza para ejecutar grupalmente el coro.</li> </ol> <p>Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b> y la persona <b>SOFÍA, CATALINA y CAROLINA</b> realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para evitar generar tensión laríngea, tomar descansos cuando sea necesario y enfatizar el apoyo de la musculatura costoabdominal para promover el uso del tipo respiratorio costodiafrágicaabdominal.</p>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>AL FINALIZAR <b>CATALINA</b> Y <b>CAROLINA</b> RECUPERAN LAS IMPRESIONES ENTREGADAS ANTERIORMENTE Y SE GUARDAN EN SU FUNDA.</li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Archivo PPT 25 V - Audio 39 V - Parlante - Proyector	20 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí <a href="#">Faltante</a>		

## ACTIVIDAD DE CIERRE: 5 MINUTOS

<b>ACTIVIDAD 4</b>	Respiración Nadi Sodhana Pranayama		
<b>Objetivo</b>	Favorecer la concentración y la conexión a las sensaciones corporales		
<b>Contenidos</b>	Respiración y cierre de sesión.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_DP_O. 2_2	<b>Anexo material</b>	Tarjetas de presentación Audio 2 DP: Respiración Nadi Sodhana Pranayama (A.3_DP_O.2_2)
<b>Descripción</b>	<p>Las personas participantes se distribuyen sentadas en semicírculo, erguidas y con el mentón inclinado ligeramente hacia el pecho. La <b>persona guía</b> dispone de <b>1 minuto</b> para explicar la actividad, la cual consiste en una serie de ejercicios respiratorios llamados Nadi Sodhana Pranayama basados en el Yoga. En esta actividad las personas inspiran por la nariz tapando una de las narinas, alternando el lado derecho e izquierdo. Por ejemplo: se inhala por la narina derecha y se tapa la narina izquierda, y luego se exhala por la narina izquierda mientras se tapa la derecha. Nuevamente se inhala, pero esta vez iniciando por la narina izquierda, para alternar el lado en la exhalación. Para guiar la ejercitación se utiliza la pista musical "Dawn" de Sonic Mystery (audio 2 DP) mientras la <b>persona guía</b> relata el ejercicio.</p> <p>Una vez explicada la actividad, la <b>persona guía</b> ejemplifica el ejercicio con la pista musical.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOFÍA</b> REPRODUCE LA PISTA MUSICAL (AUDIO 2 DP)</li> </ul> <p>Luego de esto, se inician las respiraciones en conjunto y se disponen <b>4 minutos</b> para ello.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AL FINALIZAR, LA <b>PERSONA GUÍA</b> INDICA A LAS PERSONAS QUE SE CONTINUARÁ CON LA PAUSA PARA IR AL BAÑO, LA CUAL DURARÁ 15 MINUTOS, E INDICA DÓNDE ESTÁN LOS BAÑOS Y EL LUGAR PARA TOMAR EL CAFÉ Y COMER GALLETAS.</li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Cierre	Parlantes	5 minutos
<b>Material</b>	<a href="https://music.youtube.com/watch?v=MT_ah1o9y9w&amp;si=YIXedaE5HUNVLaVR">https://music.youtube.com/watch?v=MT_ah1o9y9w&amp;si=YIXedaE5HUNVLaVR</a>		

### PAUSA DE BAÑO (15 MINUTOS)

LA **PERSONA 6** EXPLICA QUE HAY 2 SALONES DE BAÑOS Y SUS DIRECCIONES.

LAS **PERSONAS 1, 5 Y 6** REORGANIZAN LAS SILLAS EN PEQUEÑOS GRUPOS DE 6 PERSONAS EN LA SALA

LAS **PERSONAS 1, 5 Y 6** PREPARAN LOS CELULARES O DISPOSITIVOS DE GRABACIÓN.

LAS **PERSONAS 3 Y 4** PREPARAN LAS IMPRESIONES PARA FOCUS GROUP (HOJAS DE TRABAJO PARA MINI GRUPO)

### FOCUS GROUP (45 MINUTOS)

#### GUARDIANA DEL TIEMPO, QUIÉN? PERSONA 7

#### GENERALIDADES:

- El Focus Group se comprende como la **técnica de construcción de datos cualitativos** de la investigación acción que están llevando a cabo.
- El tiempo **no debiese superior a 1 hora**
- Se realizará **al finalizar** cada sesión del pilotaje
- Organizar equipo de PREPARACIÓN DE SALA y de PAUSA DE CAFÉ

#### PASOS:

Antes del Focus Group (mientras se está llevando a cabo el pilotaje)

- LA **PERSONA 4** PREPARA EL AGUA CALIENTE EN EL TERMO: Hervir agua de la máquina del pasillo y reservarla en el termo negro eléctrico de la cocina de GEROPOLIS, deben pensar en 12 tazas de té app (unos 3 litros de agua hervida)
- LAS **PERSONAS 1, 5 Y 6** REORGANIZAN LAS SILLAS EN MINI GRUPOS DE 6 PERSONAS EN LA SALA: Preparar los espacios de trabajo para los **mini equipos de discusión**, mientras se realiza la pausa de baño.
- LAS **PERSONAS 3 Y 4** DISPONE DEL CAFÉ, TÉ O INFUSIONES, EDULCORANTE, SERVILLETAS, AZÚCAR, TAZAS: Preparar tazas, bolsas de té o infusiones, azúcar, edulcorante, servilleta, galletas.
- LAS **PERSONAS 3 Y 4** PREPARAN LAS IMPRESIONES PARA FOCUS GROUP (HOJAS DE TRABAJO PARA MINI GRUPO): Tener material impreso para cada persona
- **TODAS:** Tener celulares cargados (6 celulares disponibles)

Durante el Focus Group

- El grupo del pilotaje será dividido en 3 mini equipos de discusión, uno por cada actividad central a analizar
- Por cada mini equipo de discusión debe haber 2 acompañantes de la conversación:

- o 1 encargada de grabar, de ir tomando notas a modo de bitácora (**PERSONA 1; PERSONA 4; PERSONA 6**)
- o 1 encargada de hacer las preguntas, movilizar la reflexión, asignar turnos de habla (**PERSONA 2; PERSONA 3; PERSONA 5**)
- A cada PERSONA se le entregará 1 **hoja de trabajo** que indique: (**PERSONAS 2, 3 Y 4**)
  - o TIPO DE EJE
  - o FECHA DEL DÍA
  - o NOMBRE DE LA ACTIVIDAD
  - o PREGUNTAS
  - o El resto de la hoja en blanco la pueden usar para las notas personales.
- Cada actividad central se somete a 3 preguntas:
  - o 1ERA PREGUNTA: **¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a... (parafrasear el objetivo de la actividad)?** Fundamente su respuesta.
  - o 2da PREGUNTA: **¿Qué le parece positivo/destacable/te gustó de la actividad?**
  - o 3era PREGUNTA: **¿Qué le parece mejorable de la actividad?**

### EL PASO A PASO:

1. **ORGANIZACIÓN DE LA SALA Y SERVIR TÉ (15 minutos) (PERSONAS 1, 3, 4, 5 Y 6)**
2. **DISCUSIÓN EN GRUPOS PEQUEÑOS POR ACTIVIDAD (5 minutos/5 minutos)**
  - o **- 5 minutos-** Las personas entran y se ubican en las zonas de trabajo ya preparadas. Al entrar se les asigna un grupo al azar (**PERSONA 1**) puede ser un sorteo. Se les entrega la **hoja de trabajo (PERSONAS 2, 3 Y 4)**
  - o El grupo debe decidir quién dará las conclusiones del grupo. Es muy importante reforzar esto, para evitar que en la plenaria se repita la misma información.
  - o **-5 minutos-** Comienza la discusión en mini grupos.
  - o Transcurridos los **5 minutos** de discusión por mini grupo, se convoca a la presentación en la plenaria. **ES MUY IMPORTANTE QUE ACÁ REFUERCEN LA IDEA DE QUE ESCUCHEN ATENTAMENTE LAS REFLEXIONES DE LOS GRUPOS Y QUE PROFUNDICEN EN LAS COSAS NUEVAS, NO DICHAS, EN LO DIFERENTE A LO YA DICHO. PUES SI TODAS LAS PERSONAS REPITEN LA MISMA INFORMACIÓN, NO SERÁ PROVECHOSA LA CONVERSACIÓN.**
  - o Las acompañantes deben asumir activamente su rol en esta fase, es decir, movilizar a la conversación y grabar la discusión (**2 grabadoras por mini equipo de discusión**). (GRABAR Y TOMAR NOTA: **PERSONAS 1, 4 Y 6** — MOVILIZAR LA CONVERSACIÓN: **PERSONA 2, 3; Y 5**)

### 3. DISCUSIÓN EN GRUPOS AMPLIADOS POR ACTIVIDAD (tiempo 30 minutos, 10 por actividad) /GUARDIANA DEL TIEMPO: PERSONA 7

- o Se analiza ACTIVIDAD POR ACTIVIDAD (tiempo 10 minutos)
  - PERSONA 2 invita al análisis grupal, para participar primero levantan la mano, y pide que las personas abran un poco los círculos de sillas.
  - La persona a cargo del grupo comenta las observaciones recogidas del MINI grupo
  - Si alguna del MINI grupo siente que falta algo, que lo comente, **pero que no repita lo mismo que acaba de presentar su grupo.**
  - Se abre la discusión a toda la plenaria el análisis de esa actividad. Máximo 10 minutos
  - Rol importante de quien tomó notas de la discusión en mini grupos, para dialogar lo que quede pendiente. (PERSONA 1; PERSONA 4; PERSONA 6)
  
- o Se pide análisis de actividad de inicio y de cierre al grupo abierto (tiempo 5 minutos) (PERSONA 2)
  
- o La persona a cargo del análisis por ACTIVIDADES (PERSONA 2) debe guiar la conversación. Sobre todo, insistir en levantar la mano para que no se desorganice el diálogo. Deben disponerse al menos 6 celulares para grabar las conversaciones.

#### **FINALIZADO EL FOCUS GROUP:**

**PERSONAS 1, 4 Y 6** TRASPASAN LAS GRABACIONES A UN COMPUTADOR, CREANDO UNA COPIA EN EL COMPUTADOR Y TAMBIÉN EN EL DRIVE.

**PERSONAS 2, 3; Y 5** LAVAN LAS TAZAS Y SE GUARDAN LOS MATERIALES EN EL CLÓSET DE LA SALA RADIO.

#### **Transcripción**

- o Debe haber un proceso de transcripción colectiva de las conversaciones, para que puedan ir reuniendo todas las ideas vertidas
- o Hay transcripción literal en sistemas de IA
- o Lo importante es que cada grabadora pueda enviar a las responsables de la transcripción por actividad los audios.
- o Sugiero calendarizar los turnos.

IMPORTANTE: RESPONSABLES DE TRANSCRIPCIÓN Y TURNOS

Anexo 8:

## PROPUESTA DE PILOTAJE EJE HMOF

### SESIÓN HMOF LUNES

**REQUERIMIENTO DE ASISTENCIA DEL EQUIPO DE TRABAJO:** 14:00 HRS.

#### MATERIAL QUE DEBE ESTAR PREPARADO:

- **Actividades:** 1 par de Baquetas, bombillas, vasos, papeles blancos recortados, lápices pasta, plumones permanentes y de pizarra, tarjetas de presentación.
- **Focus group:** Té, café, tazas, azúcar, cucharas, agua.

**PERSONA 1 Y 2:** MOVILIZAN MATERIALES DESDE SALA DE RADIO A SALA 5 -

1 par de Baquetas, papeles blancos recortados, lápices pasta, plumones permanentes y de pizarra, tarjetas de presentación.

**PERSONA 3 Y 4:** ORGANIZAN SALA CON SILLAS EN SEMICÍRCULO EN LA SALA.

**PERSONA 5:** CONECTA EL PARLANTE A LA CORRIENTE Y EL COMPUTADOR, CHEQUEA EL AUDIO Y ABRE LOS ARCHIVOS DE AUDIO DE LA SESIÓN.

**PERSONA 6:**

#### ACTIVIDAD 0: Los mimos de Gerópolis

<b>ACTIVIDAD 0</b>	Los mimos de Gerópolis	
<b>Objetivo</b>	Estimular la musculatura de la motricidad orofacial por medio de gestos o mímicas faciales	
<b>Contenidos</b>	Musculatura orofacial	
<b>Código de la ficha</b>	A.1_HMOF_	<b>Anexo material</b>
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 9 HMOF).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio 9 HMOF</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. En una presentación de <i>power point</i>, la <b>persona guía</b> expone durante <b>2 minutos</b> sobre la actividad, la cual consiste en que cada persona participante debe realizar un gesto facial para saludar al grupo. Quién guíe la actividad enfatiza en que sólo deben ser gestos faciales sin lenguaje verbal, simulando ser mimos (p.e. si una persona participante se quiere reír sólo tiene que hacer este gesto sin sonido). Para acompañar la dinámica se sugiere utilizar una pista musical, sin contenido, que se adecue al contexto socio cultural de las personas participantes (p.e. "Música para cine mudo")</p> <p>La ejecución de esta actividad sigue los pasos a continuación (<b>dispone de 3 minutos</b>):</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL</b> (AUDIO 9 HMOF)</p> <p>1) Pensar en silencio en un gesto o mímica facial</p>	

	2) Cuando sea su turno, debe realizar el gesto o la mímica facial en la que pensó 3) Seguir en orden de las manecillas del reloj.		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>La persona guía inicia y posteriormente invita a las personas participantes a realizar el ejercicio en el orden anteriormente mencionado.</li> </ul>		
Uso del espacio	Actividades	Materiales/Recursos	Duración/Simbología
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivo PPT 9 HMOF</li> <li>- Audio 9 HMOF <a href="#">11.- Música para cine Mudo - The Entertainer - Música sin copyright - descarga gratis</a></li> <li>- Parlantes</li> <li>- Proyector</li> </ul>	5 minutos
Material			

### ACTIVIDAD 1: Mitos y verdades: Habla y Motricidad Orofacial (Actividad 4, Objetivo 2)

<b>ACTIVIDAD 4</b>	Mitos y verdades: Habla y Motricidad Orofacial		
<b>Objetivo</b>	Identificar el propio envejecimiento del sistema estomatognático y las propias implicancias físicas, emocionales y sociales de este proceso a través del análisis y discusión participativa de aseveraciones.		
<b>Contenidos</b>	Envejecimiento fisiológico del sistema estomatognático.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_HMOF_O.2_4	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 4 HMOF: Mitos y verdades: Habla y Motricidad Orofacial ( <a href="#">A.2_HMOF_O.2_4</a> ) Audio 1 HMOF: Mitos y verdades: Habla y Motricidad orofacial ( <a href="#">A.3_HMOF_O.2_4</a> )
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li><b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 4 HMOF).</li> </ul> <p>Las personas participantes se distribuyen sentadas en un semicírculo. Se proyecta una presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 4 HMOF), que expone una serie de aseveraciones respecto al habla y la motricidad orofacial que es leída por la <b>persona guía</b> de la actividad, quien invita al análisis individual de si esta aseveración es correcta o no. Tras el análisis, la persona guía solicita a las personas mayores que opinen si cada aseveración es un MITO o es una Verdad, en un tiempo de <b>30 segundos</b> por cada aseveración. Estas respuestas se construyen a partir de los contenidos revisados</p>		

	<p>previamente en este cuaderno y los propios conocimientos y experiencias de las personas participantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona guía dispone de <b>5 minutos</b> para explicar la presentación en <i>power point</i> y <b>10 minutos</b> para el análisis en total de todas las aseveraciones.</li> <li>• SIMULTÁNEAMENTE <b>CINTHYA Y MICHELLE</b> DISTRIBUYE HOJAS DE PAPEL Y LÁPIZ A CADA PERSONA PARTICIPANTES PARA LA ESCRITURA DE LAS RESPUESTAS POR CADA ASEVERACIÓN.</li> </ul> <p>Una vez finalizado el análisis de cada aseveración y la discusión general de las opiniones, se presenta el argumento de la respuesta correcta, con lo cual se propone enriquecer la discusión.</p> <p>Con el objetivo de estimular el aprendizaje y uso de sus recursos cognitivos, se solicita a las personas participantes realizar un registro escrito de cada aseveración y argumentación, idealmente si esta se realiza con sus propias palabras. Para complementar y fortalecer la estimulación y aprendizaje, se sugiere el uso de música que acompañe el proceso de escritura (Audio 1 HMOF).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOFÍA</b> REPRODUCE LA PISTA MUSICAL (AUDIO 1 HMOF)</li> <li>• <b>CINTHYA Y MICHELLE</b> RETIRAN LAS HOJAS DE RESPUESTAS</li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivo PPT 4 HMOF</li> <li>- Audio 1 HMOF Música Lofi (<a href="https://www.youtube.com/watch?v=OO2kPK5-qno">https://www.youtube.com/watch?v=OO2kPK5-qno</a>)</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlantes</li> <li>- Hojas de papel</li> </ul>	20 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí <b>Hecho EDITAR</b> Material disponible, haz click aquí.		

## ACTIVIDAD 2: GIMNASIA AL RITMO DE LA CUMBIA (ACTIVIDAD 2, OBJETIVO 3)

<b>ACTIVIDAD 2</b>	Gimnasia al ritmo de la cumbia (Ejercicios isométricos, isotónicos e isocinéticos cervicales, labiales y linguales)		
<b>Objetivo</b>	Fortalecer la musculatura cervical y orofacial mediante la ejecución de ejercicios isométricos, isotónicos e isocinéticos.		
<b>Contenidos</b>	Motricidad orofacial		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_HMO F_O.4_1	<b>Anexo Material</b>	Archivo PPT 6 HMOF: (A.2_HMOF_O.4_2a) Audio 3 HMOF: (A.3_HMOF_O.4_2)
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 6 HMOF).</li> <li>• <b>CINTHYA</b> REPARTE BAQUETAS A LA PERSONA GUÍA PARA SEGUIR EL RITMO Y DURACIÓN DE LOS EJERCICIOS.</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas, en semicírculo. Se presentará una presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 6 HMOF), que aborda ejercicios isotónicos e isométricos para fortalecer la movilidad de la motricidad orofacial en labios, lengua y</p>		

cuello. La persona guía de la actividad realiza el modelado de los ejercicios, además de explicarlos verbalmente. Para apoyar el proceso de ejecución de los ejercicios se utiliza un metrónomo en 4/4 (audio 3 HMOF) que marca el ritmo y duración de los ejercicios. Para ello, la **persona guía** de la actividad indica las siguientes instrucciones (dispone de **5 minutos**)

- **SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL** (AUDIO 12 V)

1. Identificar el ritmo de la pista musical, luego los tiempos y finalmente los compases, mientras la **persona guía** utiliza baquetas para guiar la identificación (p.e. golpear la baqueta con cada tiempo, golpear la baqueta con mayor énfasis en el primer tiempo de cada compás)
2. La **persona guía** de la actividad modela uno de los siguientes ejercicios utilizando de guía los compases y tiempos: Estando sentado, elevar lateralmente y flexionar el brazo, alineando el codo a la altura del hombro. Luego, colocar la mano izquierda en la sien y ejercer una leve presión sobre la cabeza, empujando así, la cabeza hacia la derecha. Realizar el movimiento mantenido durante 6 tiempos.

Luego, la persona guía de la actividad, realiza los ejercicios de manera secuencial y posteriormente invita a las personas participantes que los ejecuten. Para acompañar la realización de los ejercicios se sugiere utilizar una pista musical que se adecue al contexto sociocultural de las personas participantes (p.e. "Base de salsa en 90 BPM, instrumenta percusión). A continuación, se describen las instrucciones para los siguientes ejercicios (**dispone de 15 minutos para los 5 ejercicios**):

- **Ejercicios isométricos de la musculatura cervical:** Cada movimiento se mantiene durante 6 y 8 tiempos.

**EJEMPLO:**

- Estando sentado, elevar lateralmente y flexionar el brazo, alineando el codo a la altura del hombro. Luego, colocar la mano derecha en la sien y ejercer una leve presión sobre la cabeza, empujando así, la cabeza hacia la izquierda. Repetir este ejercicio 3 veces en total.

**EJERCICIO 1:**

- Estando sentado, elevar lateralmente y flexionar el brazo, alineando el codo a la altura del hombro. Luego, colocar la mano izquierda en la sien y ejercer una leve presión sobre la cabeza, empujando así, la cabeza hacia la derecha. Repetir este ejercicio 3 veces en total.

- **Ejercicio isométricos de la musculatura labial:** Cada movimiento se mantiene durante 6 y 8 tiempos.

EJERCICIO 2:

- Sonreír con mejillas llevando los labios hacia dentro, quedando entre los dientes. Repetir este ejercicio 4 veces en total.

- **Ejercicio isométricos de la musculatura lingual:** Cada movimiento se mantiene durante 6 y 8 tiempos.

EJERCICIO 3:

- Mantener la lengua afuera, recta y quieta, con los labios sellados alrededor del cuerpo de la lengua. Repetir este ejercicio 4 veces en total.

- **Ejercicio isotónicos de la musculatura labial:** Cada movimiento se repite 10 veces.

EJERCICIO 4:

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruncir los labios y luego sonreír con mejillas sin mostrar los dientes. Repetir este ejercicio 3 veces en total.</li> <li>• <b>Ejercicio isotónicos de la musculatura lingual:</b> Cada movimiento se repite 10 veces en total. EJERCICIO 5:</li> <li>• Con la lengua afuera llevar la punta de esta en dirección a la nariz y luego hacia el mentón de forma consecutiva. Repetir este ejercicio 2 veces en total.</li> </ul> <p>- <b>CINTHYA Y MICHELLE ENTREGA HOJAS DE PAPEL Y LÁPICES.</b></p> <p>Luego de esto, la persona guía debe promover un espacio de plenaria para que cada persona participante escriba 1 concepto acerca de qué se sintieron realizando los ejercicios. <b>(dispone de 5 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>EN PARALELO, CINTHYA Y MICHELLE DEBE RECOGER LAS RESPUESTAS.</b></li> </ul> <p>Por último, se hace énfasis en que si tienen alguna dificultad para realizar los ejercicios, este programa les permite fortalecer su musculatura para fortalecer la motricidad orofacial</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Archivo PPT 6 HMOF - Audio 3 HMOF - Audio "Base de salsa" - Proyector - Parlante	30 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí <b>Faltante</b>		

### ACTIVIDAD 3: PATAKEANDO MELODÍAS (ACTIVIDAD 2, OBJETIVO 4)

<b>ACTIVIDAD 2</b>	Patakeando melodías		
<b>Objetivo</b>	Optimizar la articulación en cuanto a la agilidad, precisión e inteligibilidad del habla para favorecer la fluidez del mensaje		
<b>Contenidos</b>	Canto con tarareo de sílaba		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_HMOF_O.4_2	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 9 HMOF: Patakeando melodías (A.2_HMOF_O.4_2) Audio 9 HMOF: Patakeando melodías (A.4_HMOF_O.4_2)
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 9 HMOF).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio 9 HMOF</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. En una presentación de <i>power point</i> (archivo PPT 9 HMOF), la <b>persona guía</b> expone durante <b>5 minutos</b> sobre la actividad, la cual consiste en realizar canto con secuencia /pa/,</p>		

	<p>/ta/, /ka/, es decir, canto de la melodía reemplazando la letra original por la secuencia antes mencionada. Se sugiere utilizar una pista musical, sin contenido, que se adecue al contexto socio cultural de las personas participantes (p.e. “El Reloj” de Lucho Gatica - Audio 9 HMOF)</p> <p>La ejecución de esta actividad sigue los pasos a continuación (<b>dispone de 15 minutos</b>):</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL</b> (AUDIO 9 HMOF)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Se reproduce la primera estrofa de la canción (Audio 9 HMOF) al grupo mientras se proyecta la letra al mismo tiempo (archivo PPT 9 HMOF).</li> <li>2) Se reproduce la primera estrofa de la canción y se canta, con el apoyo del audio.</li> <li>3) La <b>persona guía</b> de la actividad canta la primera estrofa de la canción con la secuencia /pa/, /ta/, /ka/ siguiendo la pista, modelando el ejercicio.</li> <li>4) Las personas participantes cantan la primera estrofa de la canción con la secuencia /pa/, /ta/, /ka/, imitando a la persona guía.</li> </ol> <p>Durante la ejecución del ejercicio, la <b>persona que guíe</b> la actividad debe incentivar al grupo para que el canto resulte lo más coordinado posible.</p> <p>Para finalizar, la persona que guíe la actividad realiza una plenaria para rescatar la experiencia del grupo en esta instancia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• AL FINALIZAR, LA <b>PERSONA GUÍA</b> INDICA A LAS PERSONAS QUE SE CONTINUARÁ CON LA PAUSA PARA IR AL BAÑO, LA CUAL DURARÁ 15 MINUTOS.</li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivo PPT 9 HMOF</li> <li>- Audio 9 HMOF</li> <li>- Parlantes</li> <li>- Proyector</li> </ul>	30 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click <a href="#">aquí</a> <b>Editar</b>		

### Actividad de cierre: “Respiro y me conecto”

<b>ACTIVIDAD 4</b>	“Respiro y me conecto”		
<b>Objetivo</b>	Conseguir un ambiente de relajación corporal mediante ejercicio de respiración consciente y conexión mental		
<b>Contenidos</b>	respiración consciente		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_HMOF_	<b>Anexo material</b>	
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 9 HMOF).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio 9 HMOF</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. En una presentación de <i>power point</i>, la <b>persona guía</b> expone durante <b>2 minutos</b> sobre la actividad, la cual consiste en que las personas participantes respiran conscientemente y piensan en un momento de la sesión en el que se sintieron realizados. Para acompañar la dinámica se sugiere utilizar una pista musical, sin</p>		

	<p>contenido, que se adecue al contexto socio cultural de las personas participantes (p.e. "Relajarse y respirar - Música de fondo para ejercicios de respiración" )</p> <p>La ejecución de esta actividad sigue los pasos a continuación (<b>dispone de 3 minutos</b>):</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL</b> (AUDIO 9 HMOF)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Cerrar los ojos y escuchar en silencio la pista musical</li> <li>2) Inhalar por nariz y exhalar por la boca constantemente.</li> <li>3) Pensar en un momento de la sesión en donde nos sentimos realizados.</li> <li>4) Despedir ese momento y abrir los ojos lentamente.</li> </ol> <p>Posteriormente, la persona guía invita a las personas participantes a realizar la dinámica.</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Cierre	- Archivo PPT 9 HMOF - Audio 9 HMOF <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aniLP9vfkQ0">https://www.youtube.com/watch?v=aniLP9vfkQ0</a> - Parlantes - Proyector	5 minutos
<b>Material</b>			

### PAUSA DE BAÑO (15 MINUTOS)

LA **PERSONA 2** PREPARA EL AGUA CALIENTE

LAS **PERSONAS 1, 5 Y 6** REORGANIZAN LAS SILLAS EN PEQUEÑOS GRUPOS DE 5-6 PERSONAS EN LA SALA

LAS **PERSONAS 1, 5 Y 6** PREPARAN LOS CELULARES O DISPOSITIVOS DE GRABACIÓN.

### FOCUS GROUP (30 MINUTOS)

## Anexo 9

**SESIÓN HMOF MIÉRCOLES**

**REQUERIMIENTO DE ASISTENCIA:** 14:00 HRS.

**MATERIAL QUE DEBE ESTAR PREPARADO:**

- **Actividades:** 1 par de Baquetas, 1 pelota, papeles blancos recortados, lápices pasta, plumones permanentes y de pizarra, tarjetas de presentación.
- **Focus group:** Té, café, tazas, azúcar, cucharas, agua.

**PERSONA 1 Y 2:** MOVILIZAN MATERIALES DESDE SALA DE RADIO A SALA 5 - PAPELES BLANCOS, LÁPICES PASTA, PLUMONES PERMANENTES Y DE PIZARRA, 1 PAR DE BAQUETAS, BOMBILLAS, VASOS, LANA, CARTULINAS O GOMAS EVA.

**PERSONA 3 Y 4:** ORGANIZAN SALA CON SILLAS EN SEMICÍRCULO EN LA SALA. -¿esta instrucción fuera de la actividad como acción general, o dentro de cada actividad?

**PERSONA 5:** CONECTA EL PARLANTE A LA CORRIENTE Y EL COMPUTADOR, CHEQUEA EL AUDIO Y ABRE LOS ARCHIVOS DE AUDIO DE LA SESIÓN.

**PERSONA 6:**

**Actividad inicio: “El juego de la viroca”**

<b>ACTIVIDAD 0</b>	El juego de la viroca		
<b>Objetivo</b>	Estimular la musculatura de la motricidad orofacial por medio de praxias bucolinguofaciales		
<b>Contenidos</b>	motricidad orofacial		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_HMOF_	<b>Anexo material</b>	
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>CINTHYA</b> coloca una pelota en la mesa</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 9 HMOF).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio 9 HMOF</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran de pie en semicírculo. En una presentación de <i>power point</i>, la <b>persona guía</b> expone durante <b>2 minutos</b> sobre la actividad, la cual consiste realizar praxias bucolinguofaciales. Quién guíe la actividad, proyecta en una diapositiva 4 praxias bucolinguofaciales y las demuestra secuencialmente. Para acompañar la dinámica se sugiere utilizar una pista musical, sin contenido, que se adecue al contexto socio cultural de las personas participantes (p.e. “Cumbia con Arpa” de Hugo Blanco )</p> <p>La ejecución de esta actividad sigue los pasos a continuación (<b>dispone de 5 minutos</b>):</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL</b> (AUDIO 9 HMOF)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Lanzar cuidadosamente la pelota a otra persona participante mientras escuchamos la pista musical.</li> <li>2) Recibir y lanzar la pelota a otra persona participante distinta, mientras escuchamos la pista musical</li> </ol>		

	<p>3) Si la pista musical se detiene, quien tenga la pelota en las manos debe elegir 1 praxia bucolinguofacial para que esta sea realizada de manera colectiva. (duración de 4 tiempos)</p> <p>4) Luego se repiten los pasos anteriores para seguir con la dinámica.</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Inicio	- Archivo PPT 9 HMOF - Audio 9 HMOF - Parlantes - Proyector - Pelota	5 minutos
<b>Material</b>			

### ACTIVIDAD 1: CAMBIOS DE VELOCIDAD CON SOBREARTICULACIÓN (ACTIVIDAD 1, OBJETIVO 5)

<b>ACTIVIDAD 1</b>	Cambios de Velocidad		
<b>Objetivo</b>	Desarrollar estrategias de manejo muscular que favorezcan la fluidez del habla en contextos comunicativos de la vida cotidiana a través del canto con variaciones en la velocidad y ritmo.		
<b>Contenidos</b>	Sobrearticulación de la palabra, velocidad y ritmo del habla		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_HMOF_O.5_1	<b>Anexo material</b>	<p>Archivo PPT 14 HMOF: Cambios de Velocidad (A.2_HMOF_O.5_1)</p> <p>Audio 14A HMOF : Cambios de Velocidad (A.3_HMOF_O.5_1 A)</p> <p>Audio 14 HMOF: Cambios de Velocidad (A.3_HMOF_O.5_1 B)</p> <p>Audio 14 HMOF: Cambios de Velocidad (A.3_HMOF_O.5_1 C)</p>
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 15 HMOF).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio 14 HMOF (A-B-C)</li> </ul> <p>Las personas mayores se encuentran sentadas en semicírculo. Se expone una presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 15 HMOF), la <b>persona guía</b> expone durante <b>5 minutos</b> sobre la actividad, la cual consiste en el canto de una canción en distintas velocidades (normal, lenta y rápida) con sobrearticulación en las velocidades lenta y rápida. Esta presentación también incluye la letra de una canción (audio 14 A HMOF, audio 14 B HMOF y audio 14 C HMOF) . Se sugiere utilizar pistas musicales que se adecue al contexto socio cultural de las personas participantes. Para esta actividad se propone el uso de la canción "La vida es un Carnaval" de Azúcar Moreno (audio 14 a-b-c HMOF). En torno a esta canción, se realizan las siguientes acciones (<b>dispone de 15 minutos</b>) :</p>		

	<p>Se sugiere realizar ejercicios de la rutina de calentamiento c3rporo-vocal ubicada al final del cuaderno de trabajo del EJE VOZ.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOFÍA: REPRODUCE LA PISTA MUSICAL</b> (AUDIO 14 A) <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reproducir y proyectar la letra de la canci3n propuesta o aquella elegida por la persona guía del taller.</li> <li>2. Escuchar la canci3n en silencio y seguir la letra.</li> <li>3. Cantar el coro de la canci3n en velocidad normal (audio 14A).</li> </ol> </li> <li>• <b>SOFÍA: REPRODUCE LA PISTA MUSICAL</b> (AUDIO 14 B HMOF) <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Cantar el coro de la canci3n en velocidad lenta con sobrearticulaci3n (audio 14 B)</li> </ol> </li> <li>• <b>SOFÍA: REPRODUCE LA PISTA MUSICAL</b> (AUDIO 14 C) <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Cantar el coro de la canci3n en velocidad r3pida con sobrearticulaci3n (audio 14 C).</li> </ol> </li> </ul> <p><b>CINTHYA Y MICHELLE ENTREGA HOJAS DE PAPEL Y LÁPICES</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Realizar una plenaria para que las personas participantes escriban 1 concepto acerca de qu3 sintieron realizando los ejercicios.</li> </ol> <p><b>CINTHYA Y MICHELLE RECOGE HOJAS DE PAPEL Y LÁPICES</b></p> <p>Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b> y la persona <b>5</b> y <b>6</b> (MICHELLE y CAMILA) realicen una observaci3n continua y monitoreo de las personas participantes para evitar generar tensi3n laríngea, tomar descansos cuando sea necesario y enfatizar el apoyo de la musculatura costoabdominal para promover el uso del tipo respiratorio costodiafragmáticaabdominal.</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duraci3n/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivo PPT 17 HMOF</li> <li>- Audio 14 HMOF (A-B-C)</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlantes</li> </ul>	40 minutos
Material	Material disponible, haz click <a href="#">aquí</a> SUGERENCIAS DE RECURSOS ONLINE que est3n en el wsp		

## ACTIVIDAD 2: MULTISENTIDOS, MULTIPALABRAS (ACTIVIDAD 4, OBJETIVO 5)

<b>ACTIVIDAD 4</b>	Multisentidos, multipalabras /Encontrando los sentidos con el ritmo / Encontrando palabras con ritmo		
<b>Objetivo</b>	Optimizar las variaciones mel3dicas, rítmicas y el pulso de habla, favoreciendo el adecuado uso de la prosodia a nivel conversacional.		
<b>Contenidos</b>	Patr3n rítmico de sílabas		
<b>C3digo de la ficha</b>	A.1_HMOF_O.5_4	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 17: Multisentidos, multipalabras (A.2_HMOF_O.5_4)

			Audio 20 HMOF: Multisentidos, multipalabras (A.3_HMOF_O.5_4) Audio 21 HMOF: Multisentidos, multipalabras (A.3_HMOF_O.5_4) Audio 22 HMOF: Multisentidos, multipalabras (A.3_HMOF_O.5_4)
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>CINTHYA</b> coloca baquetas en la mesa para la persona guía</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 17 HMOF).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio 20, 21 y 22 HMOF</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. La persona guía de la actividad señala la importancia de la acentuación de las palabras. Para ello, se proyecta una presentación en <i>power point</i> (<b>5 minutos</b>), que aborda una breve introducción acerca de cómo la acentuación puede cambiar el significado de las palabras. Se muestra en una diapositiva grupos de 2 palabras parónimas (trisílabas) y polisílabas, y la persona guía las leerá al grupo. La persona guía distribuye al grupo en 3 subgrupos.</p> <p>Luego, la persona guía reproduce una pista musical tipo metrónomo en 3/4 (Audio 20 HMOF)- para las palabras trisílabas (<b>5 minutos</b>). Para marcar la acentuación en cada palabra utiliza baquetas y de esa manera guía el ritmo para leer las sílabas de las palabras. Para esclarecer, se modela un ejemplo y posteriormente se invita a cada grupo a realizar el ejercicio con nuevas palabras y acentuándolas correctamente (<b>10 minutos</b>).</p> <p>Variante de ejecución: se puede realizar este ejercicio aumentando el BPM del metrónomo en 3/4</p> <p>Se sugiere que la persona que <b>guía la actividad</b> y la persona <b>5</b> y <b>6</b> (MICHELLE Y CAMILA) realicen la observación y acompañamiento constante a las personas participantes para apoyar la realización de este ejercicio, y al finalizar, crear una plenaria donde las personas mayores puedan compartir su experiencia en esta actividad.</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Archivo PPT 17 HMOF - Audio 20 HMOF - Audio 21 HMOF - Audio 22 HMOF - Parlantes - Proyector	20 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click <a href="#">aquí</a>		

### ACTIVIDAD 3: FACILITANDO MI CANTO (ACTIVIDAD 3, OBJETIVO 4)

<b>ACTIVIDAD 3</b>	Facilitando mi canto
<b>Objetivo</b>	Desarrollar el control muscular favoreciendo un adecuado manejo de la calidad vocal durante la producción de la voz en contextos comunicativos a través de ejercicios de tracto vocal semi-ocluido
<b>Contenidos</b>	Canto

<b>Código de la ficha</b>	A.1_HMOF_O.4_3	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 10 HMOF: Facilitando mi canto (A.2_HMOF_O.4_3) Audio 10 HMOF: Facilitando mi canto (A.3_HMOF_O.4_3a) Audio 11 HMOF: Facilitando mi canto (A.3_HMOF_O.4_3b)
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 10 HMOF).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio 10 y 11 HMOF</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. En esta actividad se realiza canto con apoyo de sonidos facilitadores. Para ello, las personas participantes una vez ubicadas en la sala, observan una presentación en <i>power point</i> (Archivo PPT 10 HMOF) (<b>5 minutos</b>) y escuchan la pista musical de forma secuencial (<b>8 minutos</b>). Se sugiere utilizar una pista musical que se adecue al contexto socio cultural de las personas participantes. Para esta actividad se propone el uso de la canción “La Jardinera” de Violeta Parra (audio 10 HMOF). En torno a estas, se realiza la siguiente secuencia de acciones (<b>10 minutos</b>) :</p> <p>Se sugiere realizar ejercicios de la rutina de calentamiento córporeo-vocal ubicada al final de este cuaderno de trabajo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reproducir la canción (audio 37 V) o aquella elegida por la persona que guía el taller.</li> <li>2. Escuchar la canción en silencio.</li> <li>3. Seguir el coro de la canción con los siguientes sonidos facilitatorios: /m/, /b/, /v/, /rr/, vibración bilabial, /y/, /z/). Repetir este paso 3 o más veces.</li> <li>4. Cantar nuevamente la canción con su letra original siguiendo la pista musical.</li> </ol> <p>Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b> y la persona <b>5</b> y <b>6</b> (MICHELLE Y CAMILA) realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para evitar generar tensión laríngea, tomar descansos cuando sea necesario y enfatizar el apoyo de la musculatura costoabdominal para promover el uso del tipo respiratorio costo diafragmática abdominal.</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbologías</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Archivo PPT 10 HMOF - Audio 10 HMOF - Audio 11 HMOF - Parlante - Proyector	25 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí <b>Faltante</b>		

### ACTIVIDAD CIERRE: RELAJACIÓN CERVICAL

<b>ACTIVIDAD 0</b>	Relajación cervical
<b>Objetivo</b>	Relajar la musculatura cervical mediante ejercicios de lateralización y rotación cervical

<b>Contenidos</b>	Musculatura cervical		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_HMOF_	<b>Anexo material</b>	
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 9 HMOF).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio 9 HMOF</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. En una presentación de <i>power point</i>, la <b>persona guía</b> expone durante <b>2 minutos</b> sobre la actividad, la cual consiste en realizar ejercicios de musculatura cervical. Para acompañar la dinámica se sugiere utilizar una pista musical, sin contenido, que se adecue al contexto socio cultural de las personas participantes (p.e. "El cóndor pasa" de Leo Rojas, versión instrumental )</p> <p>La ejecución de esta actividad sigue los pasos a continuación (<b>dispone de 5 minutos</b>):  <b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL</b> (AUDIO 9 HMOF)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Llevar el mentón al pecho y mantener por 4 tiempos</li> <li>2) Llevar la cabeza hacia atrás y mantener por 4 tiempos (procurando no tensionar la musculatura laríngea)</li> <li>3) Llevar el mentón al pecho, luego realizar una rotación de cabeza hacia el lado derecho y finalizar con la cabeza mirando al frente (durante 6 tiempos)</li> <li>4) Llevar el mentón al pecho, luego realizar una rotación de cabeza hacia el lado izquierdo y finalizar con la cabeza mirando al frente (durante 6 tiempos).</li> </ol> <p>La persona guía realiza la demostración de los ejercicios de manera secuenciada y posteriormente invita a las personas participantes a realizar el ejercicio en conjunto.</p> <p>Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b> y la persona <b>5</b> y <b>6</b> (MICHELLE Y CAMILA) realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para evitar generar tensión laríngea</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	cierre	- Archivo PPT 9 HMOF - Audio 9 HMOF <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8kQZHYbZkLs">https://www.youtube.com/watch?v=8kQZHYbZkLs</a> - Parlantes - Proyector	5 minutos
<b>Material</b>			

### PAUSA DE BAÑO (15 MINUTOS)

LA PERSONA **2** PREPARA EL AGUA CALIENTE

LAS **PERSONAS 1, 5 Y 6** REORGANIZAN LAS SILLAS EN PEQUEÑOS GRUPOS DE 5-6 PERSONAS EN LA SALA

LAS **PERSONAS 1, 5 Y 6** PREPARAN LOS CELULARES O DISPOSITIVOS DE GRABACIÓN.

**FOCUS GROUP (30 MINUTOS)**

## Anexo 10

## PROPUESTA DE PILOTAJE EJE COGNICIÓN

## SESIÓN LUNES COGNICIÓN

<b>ACTIVIDAD 0</b>	Vasos locos		
<b>Objetivo</b>	Potenciar funciones cognitivas mediante actividades lúdicas de agilidad mental y motriz		
<b>Contenidos</b>	Velocidad de procesamiento y flexibilidad cognitiva		
<b>Anexo Ficha</b>		<b>Anexo Material</b>	
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> <li>• <b>MICHELLE</b> distribuye vasos plásticos</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. La persona guía de la actividad distribuye al grupo en 3 subgrupos y ellos deben elegir a un representante por cada grupo. Quien guía la actividad les hace entrega de 6 vasos plásticos a cada grupo, de los cuales 5 son del mismo color y 1 es de color distinto. Al momento de entregar los 6 vasos, se deben entregar apilados, colocando el vaso de distinto color al último de los demás. La finalidad de la actividad es que la persona representante de cada grupo pueda sacar un vaso de la parte superior y colocarlo en la parte inferior lo más rápido posible, hasta que el vaso de distinto color quede en la parte superior.</p> <p>Para acompañar el ejercicio se sugiere utilizar una pista musical que se adecue al contexto sociocultural de las personas participantes (p.e “El sonidito” de Hechizeros Band)</p> <p>La persona guía de la actividad entrega el modelado del ejercicio y posteriormente invita a las personas participantes a realizarlo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MICHELLE</b> recoge vasos plásticos</li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Inicio	-Vasos plásticos - Parlante - Audio C “Soul Sacrifice” de Santana <a href="#">Hechizeros Band- El Sonidito (Version Original)</a>	5 minutos

## ACTIVIDAD 1: TRABAJEMOS CON MELODÍAS (1)

<b>ACTIVIDAD 1</b>	Trabajemos con canciones (1)
<b>Objetivo</b>	Estimular funciones cognitivas superiores mediante la escucha activa y el análisis de textos de canciones.
<b>Contenidos</b>	Análisis, comprensión y lectoescritura

Ficha	Anexo del Material Terapéutico		
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. La persona guía proyecta una presentación en <i>power point</i>, la cual aborda el contenido de la letra de una pista musical, para que posterior a su escucha sea analizada mediante algunas preguntas. A continuación, se detalla la siguiente secuencia de actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Escuchar en silencio la pista musical.</li> <li>2) Tras la escucha personal, escribir las primeras emociones al escuchar la pista musical (1 minuto)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> entregan hojas con la letra impresa de la canción</li> </ul> <ol style="list-style-type: none"> <li>3) Escuchar y leer la letra de la canción en completo silencio.</li> <li>4) Resolver, personalmente, unas preguntas:</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> entregan hojas con preguntas</li> </ul> <p><b>Pregunta n°1: ¿Qué recuerdo me trajo esta canción? (2 minutos)</b>  <b>Pregunta n°2: ¿Qué me gustó de la canción? (2 minutos)</b>  <b>Pregunta n°3: ¿Qué no me gustó de la canción? (2 minutos)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5) Formar 3 grupos de 4 personas para que dialoguen y compartan sus respuestas. (10 minutos)</li> </ol> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> recogen hojas con respuestas</li> </ul> <p>Posterior a la escritura de cada pregunta, quien guía la actividad promueve un espacio de análisis personal, con la finalidad de que escriban 3 palabras o conceptos claves de qué sintieron en la actividad, qué les llamó la atención o qué les gustó/ disgustó, mediante la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> entregan hojas de análisis personal (alerta de focus group)</li> <li>• ¿Qué sentí en esta actividad? Escribir 3 palabras o conceptos claves, enfatizando en qué les llamó la atención, qué les gustó o disgustó de la actividad. (2 minutos)</li> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> recogen hojas de análisis personal (alerta de focus group)</li> </ul>		
Uso del espacio	Actividades	Materiales/Recursos	Duración/Simología
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivo PPT 2 C</li> <li>- Archivo de audio "Mariposas" de Magdalena Matthey</li> <li>- 12 Hojas con preguntas, para el trabajo personal</li> <li>- 12 Hojas con la letra de la canción impresa</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlante</li> </ul>	35 minutos

## ACTIVIDAD 2: TRABAJEMOS CON MELODÍAS (2)

<b>ACTIVIDAD 3</b>	Trabajemos con canciones (2)	
<b>Objetivo</b>	Estimular funciones cognitivas superiores mediante el análisis y síntesis de lecto escrita de textos de canciones.	
<b>Contenidos</b>	Lenguaje y escritura	
<b>Anexo Ficha</b>		<b>Anexo Material</b>
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> </ul> <p>Esta actividad se puede complementar con la actividad titulada "Trabajemos con melodías (2) " de este mismo cuadernillo, siempre y cuando se use la misma canción.</p> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. La persona guía proyecta una presentación en power point, la cual aborda el contenido de la letra de una pista musical, para que posterior a su escucha sea analizada mediante algunas preguntas. A continuación, se detalla la siguiente secuencia de actividades:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Realizar escucha de la canción seleccionada en total silencio, sin ningún distractor de la experiencia de escucha musical (<b>si el grupo ya trabajó con esta canción, no se realiza escucha activa y se acompaña la audición con la letra impresa, 1 para cada participante.</b> Tiempo: dependerá de la canción.</li> <li>2) Formar 3 grupos de 4 personas</li> <li>3) Elegir 1 representante por cada grupo para que posteriormente comparta las opiniones y respuestas.</li> <li>4) Leer la estrofa asignada. <b>(1 minuto)</b></li> <li>5) Resolver colectivamente y escribir las respuestas de las siguientes preguntas según la estrofa asignada: <b>(10 minutos)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> entregan hojas con la estrofa asignada por cada grupo</li> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> entregan hojas con preguntas</li> </ul> <p><b>Pregunta n°1 ¿Qué nos quiere decir este trozo de texto? Escribir. (3 minutos)</b>  <b>Pregunta n°2 Si este trozo de texto fuese un poema, ¿qué título le pondrían? Escribir. (3 minutos)</b></p> </li> <li>5) Compartir las respuestas con el grupo <b>(5 minutos por cada grupo)</b></li> </ol> <p>Posterior a la escritura de cada pregunta, quien guía la actividad promueve un espacio de análisis grupal, con la finalidad de que escriban 3 palabras o conceptos claves de qué sintieron en la actividad, qué les llamó la atención o qué les gustó/ disgustó, mediante la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> entregan hojas de análisis personal (alerta de focus group)</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué sentí en esta actividad? Escribir 3 palabras o conceptos claves, enfatizando en qué les llamó la atención, qué les gustó o disgustó de la actividad. <b>(2 a 3 minutos)</b></li> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> recogen hojas de análisis personal (alerta de focus group)</li> </ul> <p>Para finalizar la actividad se invita a cantar la canción para despedirnos de ella y de todos los posibles recuerdos, emociones que nos provocó.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Archivo PPT C - Hojas para escribir - Audio C "Mariposas" de Magdalena Matthey - Proyector - Parlante	30 minutos

### ACTIVIDAD CIERRE: Ejercicio de Respiración de Yoga

<b>ACTIVIDAD 0</b>	Ejercicio de Respiración de Yoga		
<b>Objetivo</b>	Conseguir un ambiente de relajación corporal mediante ejercicio de respiración consciente y conexión mental		
<b>Contenidos</b>	Respiración consciente		
<b>Anexo Ficha</b>		<b>Anexo Material</b>	
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. La persona guía proyecta una presentación en power point, la cual aborda un ejercicio de respiración de yoga. Para acompañar este proceso se sugiere utilizar una pista musical que se adecue al contexto sociocultural de las personas participantes (p.e. "Der Einsame Hirte" de Leo Rojas). A continuación, se describen las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Juntar las palmas de las manos</li> <li>2) Mantener esa configuración de manos, inhalar por nariz, elevar las palmas juntando los codos</li> <li>3) Exhalar descendiendo las palmas y abriendo los codos</li> <li>4) Repetir los pasos 2 y 3 de manera constante</li> </ol> <p>La persona guía de la actividad entrega el modelado del ejercicio para facilitar el proceso y esclarecer dudas, y posteriormente invita a las personas participantes a realizarlo.</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Cierre	- Proyector - Parlante - Audio C ("Der einsame Hirte" de Leo Rojas) <a href="#">Leo Rojas - Der einsame Hirte (Videoclip)</a>	5 minutos

--	--	--	--

## Anexo 11

**SESIÓN MIÉRCOLES COGNICIÓN**

<b>ACTIVIDAD 0</b>	Memorizo y saludo		
<b>Objetivo</b>	Potenciar funciones cognitivas mediante actividades lúdicas de memoria y expresión corporal.		
<b>Contenidos</b>	Atención y velocidad de procesamiento		
<b>Anexo Ficha</b>		<b>Anexo Material</b>	
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> reparten tarjetas colgantes numeradas a las personas participantes</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. Se hace entrega de tarjetas numeradas para cada persona participante, estas deben ver el número de la tarjeta que le asignaron, memorizarlo y colgar la tarjeta en el pecho. La persona participante que tenga el número 1 inicia la dinámica, por lo que debe realizar un gesto al grupo y decir un número al azar. La persona participante que continúe debe realizar el gesto de la persona anterior, agregar uno nuevo y decir un número al azar, y así sucesivamente. Para acompañar este proceso se sugiere utilizar una pista musical que se adecue al contexto sociocultural de las personas participantes (p.e. "Mentira" de Banda Conmoción). A continuación, se describen las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Poner atención al número.</li> <li>2) Realizar el gesto de la persona participante anterior.</li> <li>3) Crear un nuevo gesto.</li> <li>4) Decir un número al azar.</li> </ol> <p>La persona guía de la actividad entrega el modelado del ejercicio para facilitar el proceso y esclarecer dudas, y posteriormente invita a las personas participantes a realizarlo.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> retiran tarjetas colgantes numeradas a las personas participantes</li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Inicio	- Tarjetas de cartulina numeradas - Lana - Audio C ("Mentira" de Banda Conmoción) - Parlante	5 minutos

**ACTIVIDAD 1: CUÁNTOS CUENTOS CUENTAS (OBJ 4)**

<b>ACTIVIDAD</b>	Cuántos cuentos cuentas
------------------	-------------------------

<b>Objetivo</b>	Estimular la fluidez verbal por medio de la representación de emociones asociadas a mi...		
<b>Contenidos</b>	Fluidez verbal		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_C_O.4_1	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT C: Cuántos cuentos cuentas (A.2_C_O.4_)  AUDIO DE PENA <a href="#">Tristes Melodias "Violin"</a> AUDIO DE RABIA <a href="#">IRA EMOCIÓN</a> AUDIO DE MIEDO <a href="#">Melodia de Terror / Piano</a> AUDIO DE ALEGRÍA <a href="#">05 - "Himno a la Alegría"</a>
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. La persona guía de la actividad hace entrega de hojas de papel a las personas participantes y reproduce un repertorio de canciones instrumentales, y les invita a clasificar las diferentes pistas según el tópico emocional predominante en cada canción a su criterio. Estas opiniones deben ser registradas en un papel y elegir una emoción si las opiniones fueron diversas. Esta acción se repite con cada pista musical y se registra una lista de emociones correspondientes (pena, rabia, miedo y alegría).</p> <p>Posteriormente, quien guía la actividad proyecta en una presentación en power point el texto de 2 microcuentos, de manera secuenciada, y realiza la lectura de los mismos cuando sean proyectados. Luego, reproduce los estímulos musicales y lee el texto proyectado según la emoción escogida previamente por el grupo. La persona guía ejemplifica la tarea antes de pedírsela a las personas participantes, y continúa la actividad con la lectura en voz alta y en conjunto de los demás textos, sin el modelado de la persona guía.</p> <p>Para llevar a cabo la actividad, se describen las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Escuchar los estímulos musicales.</li> <li>2) Clasificar los estímulos musicales según la emoción predominante.</li> <li>3) Escribir en la hoja de papel las clasificaciones de los estímulos musicales.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> reparten hojas con los microcuentos de manera secuenciada a las personas participantes</li> </ul> </li> <li>4) Leer en silencio los microcuentos.</li> <li>5) Dialogar colectivamente para definir el estímulo musical predominante de cada microcuento.</li> <li>6) Leer nuevamente en silencio los microcuentos, de manera secuencial.</li> </ol> <ol style="list-style-type: none"> <li>5) Asignar un estímulo musical con una emoción predominante y leer el microcuento interpretando dicha emoción. <b>SOFÍA reproduce el audio</b></li> <li>6) Analizar la lectura de los microcuentos y la implicancia del estímulo musical.             <ul style="list-style-type: none"> <li>• La persona guía promueve un espacio de lectura voluntaria de 1 microcuento, con la finalidad de que sea leído con una prosodia neutra y exacerbada (teatral).</li> </ul> </li> </ol>		

	<p>Una vez leídos los microcuentos con las distintas intenciones, se sugiere crear una plenaria, donde cada persona participante pueda escribir 3 conceptos claves para expresar su opinión acerca de la lectura de los microcuentos y cómo influye la música como acompañamiento, qué sintieron en la actividad, qué les llamó la atención o qué les gustó/ disgustó, mediante la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA y MICHELLE entregan hojas de análisis personal (alerta de focus group)</b></li> <li>• ¿Qué sentí en esta actividad? Escribir 3 palabras o conceptos claves, enfatizando en qué les llamó la atención, qué les gustó o disgustó de la actividad. <b>(2 minutos)</b></li> <li>• <b>CINTHYA y MICHELLE recogen hojas de análisis personal (alerta de focus group)</b></li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Audio 28 C - Audio 29 C - Audio 30 C - Audio 31 C - Audio 32 C - Archivo PPT C - Parlante - Proyector	20 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click <a href="#">aquí</a>		

## ACTIVIDAD 2: “Desafíos Memorísticos”

<b>ACTIVIDAD</b>	Desafíos Memorísticos		
<b>Objetivo</b>	Estimular la memoria a corto plazo por medio de la escucha activa de una canción.		
<b>Contenidos</b>	Memoria a corto plazo, escucha activa, lecto escritura		
<b>Anexo Ficha</b>	A.1_C_O.2_4	<b>Anexo Material</b>	A.2_C_O.2_4
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. La persona guía proyecta una presentación en <i>power point</i>, la cual explica la dinámica de la actividad que consiste en escuchar una pista musical y memorizar la mayor cantidad de palabras según distintas categorías semánticas que se puedan presentar en el contenido de la pista musical (p. e. cuántas palabras recuerdan de ríos, de frutas, flores, etc. y escribir cuáles). Para esta actividad se sugiere el uso de una pista musical que se adecue al contexto socio cultural de las personas participantes (p. e. “El frutero” de Margot Loyola, “La Cueca de los Ríos de Chile” de Higinio Godoy, “La Jardinera” de Violeta Parra.).</p>		

	<p>Para ello, quien guía la actividad subdivide al grupo en 3 subgrupos, de 4 personas y entrega las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Formar 3 grupos de 4 personas.</li> <li>2) Elegir 1 representante por cada subgrupo (para que escriba y luego comente sus respuestas con el grupo general).</li> <li>• <b>SOFÍA reproduce el audio 2 veces</b></li> <li>3) Escuchar en silencio, muy atentamente, la pista musical</li> <li>4) Leer el enunciado asignado.</li> <li>5) Recordar las palabras escuchadas y escribir las respuestas según el enunciado asignado (<b>60 segundos</b>)</li> <li>6) Compartir las respuestas con el grupo general.</li> </ol> <p>Para finalizar, quien guíe la actividad promueve un espacio de análisis personal, con la finalidad de que escriban 3 palabras o conceptos claves de qué sintieron en la actividad, qué les llamó la atención o qué les gustó/ disgustó, mediante la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA y MICHELLE entregan hojas de análisis personal (alerta de focus group)</b></li> <li>• ¿Qué sentí en esta actividad? Escribir 3 palabras o conceptos claves, enfatizando en qué les llamó la atención, qué les gustó o disgustó de la actividad. (<b>2 a 3 minutos</b>)</li> <li>• <b>CINTHYA y MICHELLE recogen hojas de análisis personal (alerta de focus group)</b></li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Hojas de papel - Lápices - Parlante - Proyector  <a href="#">El Frutero</a>  <a href="#">Los Ríos De Chile</a>  <a href="#">La Jardinera - Violeta Parra.</a>	35 minutos

### ACTIVIDAD 3: BINGO MUSICAL

<b>ACTIVIDAD 1</b>	Bingo musical
<b>Objetivo</b>	Estimular la memoria favoreciendo el rendimiento de los otros dominios cognitivos en las actividades de la vida diaria a través de la evocación de recuerdos musicales y sus épocas
<b>Contenidos</b>	Lenguaje y Cognición

	(Funciones cognitivas: atención sostenida, memoria a corto plazo y velocidad de procesamiento)		
<b>Anexo Ficha</b>	A.1_C_O.3_1	<b>Anexo Material</b>	FALTANTE A.2_C_O.3_1
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentados en semicírculo. Se proyecta una presentación en <i>power point</i>, la cual aborda las instrucciones para un bingo musical. La persona guía de la actividad reproduce fragmentos de temas musicales, de manera secuencial, correspondientes a las décadas de los años 60's, 70's y 80's.</p> <p>A continuación, la persona guía de la actividad hace entrega de cartón de bingo musical y porotos para cada persona participante, dispone de una bolsa oscura con números del 1 al 28, escoge un número al azar, reproduce el fragmento musical correspondiente (cada número corresponde al fragmento de un tema musical), espera unos segundos para revelar el título y artista del tema musical para aquellas personas que lo no conozcan y completen el cartón. Para ello, se describen las siguientes instrucciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> entregan cartones de bingo musical y los porotos a cada persona participante</li> </ul> <p>1) Escuchar el fragmento de la canción en silencio.  2) Buscar en el cartón el número del tema musical (en absoluto silencio). En el caso de que esté, colocar 1 poroto en la casilla que corresponda.  5) La primera persona que complete el cartón, debe decir "bingo" y esperar a que las demás personas participantes completen todos sus cartones.</p> <p><b>Esta dinámica contempla una duración de 15 a 20 minutos máximo, si ninguna de las personas participantes logra completar el cartón, se finaliza la dinámica de una manera amigable.</b></p> <p>Una vez que todas las personas participantes completen los cartones, la primera persona escoge a libre elección 1 tema musical de los que se escuchó previamente, para cantarlo colectivamente.</p> <p>Se sugiere utilizar una pista musical que se adecue al contexto socio cultural de las personas participantes (p.e. "Para bailar la bamba" de Antonio Lezama, "Mi gran noche" de Raphael, "No tengo dinero" de Juan Gabriel, "Baño de mar a medianoche" de Cecilia, "La vida es un carnaval" de Celia Cruz, entre otros.)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> retiran cartones de bingo musical y los porotos a cada persona participante</li> </ul> <p>Para finalizar, quien guíe la actividad promueve un espacio de análisis personal, con la finalidad de que escriban 3 palabras o conceptos claves de qué sintieron en la actividad, qué les llamó la atención o qué les gustó/ disgustó, mediante la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> entregan hojas de análisis personal (alerta de focus group)</li> </ul>		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué sentí en esta actividad? Escribir 3 palabras o conceptos claves, enfatizando en qué les llamó la atención, qué les gustó o disgustó de la actividad. <b>(2 a 3 minutos)</b></li> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> recogen hojas de análisis personal (alerta de focus group)</li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivo PPT C</li> <li>- Audio C</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlante</li> <li>- 12 Cartones de bingo musical con 6 casillas</li> <li>- Porotos</li> <li>- Números del 1 al 28.</li> <li>- 1 bolsa oscura</li> <li>- números del 1 al 28</li> </ul>	25 minutos

### ACTIVIDAD CIERRE: Ejercicio de Respiración de Yoga

<b>ACTIVIDAD 0</b>	Ejercicio de Respiración de Yoga		
<b>Objetivo</b>	Conseguir un ambiente de relajación corporal mediante ejercicio de respiración consciente y conexión mental		
<b>Contenidos</b>	Respiración consciente		
<b>Anexo Ficha</b>		<b>Anexo Material</b>	
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. Para acompañar este proceso se sugiere utilizar una pista musical que se adecue al contexto sociocultural de las personas participantes (p.e. "Relajarse y Respirar"). A continuación, se describen las siguientes instrucciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Poner una mano en el pecho y la otra en abdomen</li> <li>2) Inhalar por nariz</li> <li>3) Exhalar presionando levemente el abdomen</li> <li>4) Repetir los pasos 2 y 3 de manera constante</li> </ol> <p>La persona guía de la actividad entrega el modelado del ejercicio para facilitar el proceso y esclarecer dudas, y posteriormente invita a las personas participantes a realizarlo.</p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Parlante</li> </ul>	5 minutos

semicírculo		- Audio C ("Relajarse y Respirar") <a href="#">Relajarse y Respirar - Musica de Fondo para Ejercicios de Respiracion</a>	
-------------	--	---	--

Anexo 12

## PROPUESTA DE PILOTAJE EJE A - Audición

### SESIÓN AUDICIÓN LUNES

**REQUERIMIENTO DE ASISTENCIA DEL EQUIPO DE TRABAJO:** 14:00 HRS.

#### MATERIAL QUE DEBE ESTAR PREPARADO:

- **Actividades:** todos los huevitos, 2 aprestos de campanas, 13 baquetas, 1 pelota, computador, parlantes, papeles blancos recortados, lápices pasta, plumones permanentes y de pizarra, tarjetas de presentación, lana, lista de asistencia de Gerópolis, mesa, documentos partituras.
- **Focus group:** Té, café, tazas, azúcar, edulcorante, cucharas, agua, termo, servilletas, bandejas.

**ANTONIA, GERALDINE, MICHELLE, SOFÍA, CAMILA:** PREPARAN LAS PARTITURAS DE LA ACTIVIDAD 2 Y 3 ORGANIZADAS COMO LIBRO CON FUNDAS (DISPONIBLES EN GERÓPOLIS), ES DECIR, LA PRIMERA PÁGINA QUEDA A LA IZQUIERDA Y LA SEGUNDA PÁGINA A LA DERECHA.

**ANTONIA, GERALDINE, MICHELLE, SOFÍA, CAMILA:** MOVILIZAN MATERIALES DESDE SALA DE RADIO A SALA 4

**SOFÍA:** CONECTA EL PARLANTE A LA CORRIENTE Y EL COMPUTADOR DE AUDIO, CHEQUEA EL AUDIO Y ABRE LOS ARCHIVOS DE AUDIO DE LA SESIÓN.

**CINTHYA, CAMILA, ANTONIA y GERALDINE:** ORGANIZAN SALA CON SILLAS EN SEMICÍRCULO EN LA SALA

**CINTHYA:** PREPARA LAS BAQUETAS Y HUEVITOS EN LA MESA CON EL COMPUTADOR PARA SU USO EN LAS ACTIVIDADES QUE LO REQUIERAN. TAMBIÉN LA PELOTA.

**ACTIVIDAD DE INICIO: 5 MINUTOS. GERALDINE guía la actividad**

<b>ACTIVIDAD 7</b>	Rebotando mensajes		
<b>Objetivo</b>	Estimular la atención y la memoria mediante actividades lúdicas de vínculo social.		
<b>Contenidos</b>	Funciones cognitivas.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_DP_O.1_7	<b>Anexo material</b>	Audio 7 DP: Rebotando mensajes (A.3_A_O.1_7)

<p><b>Descripción</b></p>	<p><b>SOFÍA proyecta la presentación en power point.</b>  Las personas participantes se distribuyen de pie en círculo. La actividad consiste en compartir los nombres de las personas asistentes del grupo y una curiosidad sobre ellas mismas (por ejemplo: una película que disfruten ver, su canción preferida estas últimas semanas o una afición, como coleccionar música o hacer mosaicos). Los turnos para compartir su nombre y la curiosidad se determinan por el intercambio de una pelota, es decir, cada vez que una persona tiene la pelota en sus manos tiene el turno. Para seguir a la siguiente persona se le arroja la pelota. Se hace uso de una pista musical “El Manisero” de Los Diplomáticos (audio 7 DP) para guiar el ritmo del intercambio del balón. Para desarrollar la actividad se realizan las siguientes acciones:</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 7 DP</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La persona guía de la actividad invita a las personas a pensar en la información que pueden compartir otorgando ejemplos para facilitar el flujo de ideas.</li> <li>2. Se invita para que una persona voluntariamente inicie el turno para compartir su nombre y una curiosidad sobre ella misma, y se le hace entrega de la pelota.</li> <li>3. Una vez que finalice la persona que compartió su nombre y curiosidad, ella lanza la pelota en su mano cuidadosamente a otra persona.</li> <li>4. Se sigue la dinámica hasta llegar a la última persona.</li> </ol>		
<p><b>Uso del espacio</b></p>	<p><b>Actividades</b></p>	<p><b>Materiales/Recursos</b></p>	<p><b>Duración/Simbología</b></p>
<p>Sala plana</p>	<p>Inicio</p>	<p>- Pelota - Audio 7 DP</p>	<p>5 minutos</p>
<p><b>Material</b></p>	<p>-</p>		

## ACTIVIDAD 1: Reconociendo el compás (ACTIVIDAD 4, OBJETIVO 5)

Adquirir estrategias de estimulación del **procesamiento de patrones auditivos** favoreciendo la comunicación oral-auditiva en la vida diaria

<b>ACTIVIDAD 4</b>	Reconociendo el compás		
<b>Objetivo</b>	Estimular las habilidades del procesamiento de patrones auditivos a través de la música y uso del instrumento musical huevitos.		
<b>Contenidos</b>	Procesamiento auditivo central, flexibilidad cognitiva, atención y memoria.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_A_O.1_1	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 1 A: Reconociendo el compás (A.2_A_O.1_1) Audio 1 A: Reconociendo el compás (A.3_A_O.5_4)
<b>Descripción</b>	<p><b>SOFÍA proyecta la presentación en power point.</b></p> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. Quien guíe la sesión, explica la actividad a las personas, la cual consiste en el reconocimiento de la estructura musical de tiempos y el compás de 4/4 con el uso del instrumento musical huevitos. Se utiliza el apoyo de una presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 1 A) como guía. Esta actividad es la actividad previa a realizar a la serie de ejercicios de TOQUEMOS LAS CAMPANAS y aquellas que se desarrollan con el uso de instrumentos baquetas de madera y huevitos, las cuales están organizados en distintos niveles de complejidad. Es importante que para avanzar en las actividades se pueda respetar esa secuencia.</p> <p>Tras la explicación, se sugiere realizar la siguiente serie de acciones para el RECONOCIMIENTO DEL COMPÁS:</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 1 A</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escuchar la pista musical, compás de 4/4 y metrónomo a 80 bpm (Audio 1 A)</li> <li>2. Acompañar con las palmas la pista musical marcando los tiempos.</li> <li>3. Invitarles a revisar si todas las palmadas suenan igual o si hay algunas que sean más fuertes o importantes.</li> <li>4. Explicar que la pista está organizada en un compás de 4/4, es decir, que se compone de 4 tiempos; que hay 1 tiempo más importante, el 1ero - el más fuerte- el que da el inicio del compás; que el 3ero se ejecuta un poco menos fuerte que el 1ero; y que el 2do y el 4to se ejecutan a la misma intensidad y que son los más débiles.</li> </ol> <p><b>CINTHYA y MICHELLE entregan los huevitos musicales a las personas, la mitad de la sala recibirá un huevito color azul y la otra mitad un huevito color rojo.</b></p> <p>A continuación, se entrega a las personas un huevito musical para realizar el acompañamiento de la pista musical con el uso de este instrumento. Se sugiere realizar la siguiente serie de acciones:</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 1 A</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar la identificación y seguimiento de los tiempos dentro del compás en el siguiente orden:       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Identificar solo 1 tiempo en cada compás, y seguir el indicado con los huevitos musicales: "vamos a agitar el huevito solo en el 1er tiempo", "vamos a agitar el huevito solo en el 4to tiempo". Repetir esta secuencia con 3 tiempos distintos.</li> </ol> </li> </ol>		

	<p>b. Identificar 2 o más tiempos en cada compás y seguir los indicados con los huevitos musicales: “vamos a agitar el huevito solo en el 2do y el 4to tiempo”, “vamos a agitar el huevito en todos los tiempos”, Repetir esta secuencia</p> <p>c. Distribuir a las personas participantes en dos grupos e indicarles que sigan distintos tiempos del mismo compás: “la mitad de la sala a agitar el huevito solo en el 1er tiempo, la otra mitad el 3ero”, etc.</p> <p>2. Repetir estos juegos hasta comprobar que el grupo comprendió la estructura, sin ese paso, no es posible seguir.</p> <p>Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b> y <b>CINTHYA, MICHELLE, CAMILA, ANTONIA, GERALDINE</b> realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para ser de apoyo si las personas participantes lo necesitaran en algún paso o proceso.</p> <p><b>CINTHYA y MICHELLE retiran los huevitos musicales y los guardan en sus cajas.</b></p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Archivo PPT 1 A - Audio 1 A - Proyector - Huevitos	10 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí.		

## ACTIVIDAD 2: (ACTIVIDAD 5, OBJETIVO 5)

Adquirir estrategias de estimulación del **procesamiento de patrones auditivos** favoreciendo la comunicación oral-auditiva en la vida diaria

<b>ACTIVIDAD 5</b>	TOQUEMOS LAS CAMPANAS, (1) Conociendo sus sonidos		
<b>Objetivo</b>	Estimular las habilidades del procesamiento de patrones auditivos a través de la música y uso de los instrumentos musicales: campanas y baquetas.		
<b>Contenidos</b>	Procesamiento auditivo central, flexibilidad cognitiva, atención y memoria.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_A_O.1_1	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 8 A: Conociendo campanas al son de la música (A.2_A_O.5_2) Archivo PDF 2 A: TOQUEMOS LAS CAMPANAS, (1) Conociendo sus sonidos (A.3_A_O.5_5) Audio 5 A: Conociendo campanas al son de la música (A.3_A_O.4_3) Audio

## Descripción

La serie de ejercicios TOQUEMOS LAS CAMPANAS están organizados en niveles de complejidad, es importante que para avanzar en las actividades se pueda respetar esa secuencia. La actual actividad es el primer nivel de complejidad.

Se sugiere trabajar con las personas ubicadas en semicírculo, sentadas y con acceso a una mesa personal, donde debe ubicarse una partitura, un instrumento musical (campana) y una baqueta. Leerán una partitura adaptada para la actividad y tocarán un instrumento musical llamado "campana", siguiendo la partitura.

Se sugiere seguir la siguiente secuencia de acciones:

1. Se entrega a cada participante 1 partitura (archivo PDF 2 A), 1 baqueta de madera y 1 campana, cuyo color debe estar dentro de la partitura entregada.

**CAMILA, ANTONIA, CINTHYA y MICHELLE entregan hojas de 1 partitura (archivo PDF 2 A), 1 baqueta de madera y 1 campana (las campanas se entregan en orden de la escala de Do Mayor y solo algunas se repiten, es decir, se entregan las campanas DO, RE, MI, FA, SOL, LA, SI, DO, RE, MI, LA, SI, MI, LA, SI... de izquierda a derecha en los puestos de las personas participantes)**

**ANTONIA y GERALDINE tendrán que participar en tocar las campanas MI y SI, para completar la ejecución de los acordes.**

2. Se realiza actividad de RECONOCIMIENTO DE LAS NOTAS MUSICALES:
  - a. Se invita a reconocer la nota musical asignada en la campana, es decir, hacer asociación NOTA-COLOR. Preguntar, por ejemplo: "¿quiénes tienen el DO?", "¿quiénes tienen el MI?", "¿quiénes tienen el SOL?", revisar todas las campanas presentes en la partitura.
  - b. Se proyecta una escala de DO MAYOR y se toca colectivamente, según instrucción de la persona guía. Se realiza 1 secuencia ascendente y 1 secuencia descendente. Se espera que con este ejercicio las personas puedan coordinar la ejecución de las campanas respetando turnos diferentes.
  - c. Si no se distribuyen todas las campanas, porque el ejercicio no tiene todas las notas de la escala de DO MAYOR, se realiza igualmente la secuencia, distribuyendo al menos 1 escala de DO MAYOR completa.
3. Se trabaja con la partitura de la sesión actual (Archivo PDF 2 A) y su respectivo audio (Audio 5 A), se sugiere seguir la siguiente secuencia:

**a. Escuchar en silencio el audio metrónomo del ejercicio (Audio 5 A)**

**SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 5 A**

- b. Revisar colectivamente cada línea de trabajo dentro de la partitura para comprender el turno musical de cada participante. Repasar 2 veces más los turnos musicales para ayudar a la memoria del ejercicio. Repetir esta misma secuencia con las tres líneas de trabajo de la partitura.
- c. Proponer la lectura de la partitura desde la línea 1 a la 3, siguiendo la estructura siguiente: 1, 1+2, 1+2+3. Se sugiere avanzar en esta complejidad en la medida que se constata que las personas participantes realizan la lectura del ejercicio. Cuando se llega a la fase final (1+2+3), se repite el ejercicio completo 3 veces, hasta 5 veces.
- d. Si el grupo maneja con facilidad los ejercicios anteriores, se sugieren escuchar en silencio el audio metrónomo del ejercicio con una velocidad más rápida (**audio 10 A y 11 A**)

**SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL NECESARIA DURANTE EL TRANCURSO DEL EJERCICIO PARA LLEGAR A UNA VELOCIDAD DE 90 BPM HACIA LAS ÚLTIMAS REPETICIONES.**

- e. Repetir los pasos b, c y d con la pista musical nueva.

	Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b> y <b>CINTHYA, MICHELLE, CAMILA, ANTONIA, GERALDINE</b> realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para ser de apoyo si las personas participantes lo necesitarán en algún paso o proceso.		
	<b>ANTONIA, GERALDINE y CINTHYA retiran las partituras y las guardan en sus fundas.</b>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Archivo PPT 8 A - Audio 5 A - 2 sets de campanas - Baquetas - Proyector - Parlantes	20 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí.		

**CINTHYA y MICHELLE** DISPONEN DEL CAFÉ, TÉ O INFUSIONES, EDULCORANTE, SERVILLETAS, AZÚCAR, TAZAS EN EL COMEDOR. LLEVAN LOS MATERIALES EN BANDEJAS.

**CAMILA** PREPARA EL AGUA CALIENTE EN EL TERMO. SE LLEVA UN HERVIDOR PARA LLENAR EL TERMO GRANDE.

**CAMILA, CINTHYA y MICHELLE** PREPARAN LAS MESAS CON SUS CARTELES PARA CADA GRUPO DE DISCUSIÓN DEL FOCUS GROUP

### **ACTIVIDAD 3: TOQUEMOS LAS CAMPANAS, (4) Las canciones y sus acordes (ACTIVIDAD 7, OBJETIVO 5)**

Adquirir estrategias de estimulación del **procesamiento de patrones auditivos** favoreciendo la comunicación oral-auditiva en la vida diaria

<b>ACTIVIDAD 7</b>	TOQUEMOS LAS CAMPANAS, (4) Las canciones y sus acordes		
<b>Objetivo</b>	Estimular las habilidades del procesamiento de patrones auditivos a través de la música y uso los instrumentos musicales campanas y baquetas.		
<b>Contenidos</b>	Procesamiento auditivo central, flexibilidad cognitiva, atención y memoria.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_A_O.5_7	<b>Anexo material</b>	Archivo PDF 4 A: TOQUEMOS LAS CAMPANAS, (4) Las canciones y sus acordes (A.3_A_O.5_7a) Archivo PDF 5 A: TOQUEMOS LAS CAMPANAS, (4) Las canciones y sus acordes (A.3_A_O.5_7b) Archivo PDF 6 A: TOQUEMOS LAS CAMPANAS, (4) Las canciones y sus acordes (A.3_A_O.5_7c)

		<p>Archivo PPT 9 A: TOQUEMOS LAS CAMPANAS, (4) Las canciones y sus acordes (A.2_A_O.5_7)</p> <p>Audio 6 A: TOQUEMOS LAS CAMPANAS, (4) Las canciones y sus acordes (A.3_A_O.5_7a)</p> <p>Audio 7 A: TOQUEMOS LAS CAMPANAS, (4) Las canciones y sus acordes (A.3_A_O.5_7b)</p>
<p>Descripción</p>	<p>La serie de ejercicios TOQUEMOS LAS CAMPANAS están organizados en cuatro niveles de complejidad, es importante que para avanzar en las actividades se pueda respetar esa secuencia. La actividad actual es el tercer nivel de complejidad.</p> <p><b>SOFÍA proyecta la presentación en power point.</b></p> <p>Las personas participantes se encuentran ubicadas en sentadas, semicírculo y con acceso a una mesa personal, donde se ubica una partitura, un instrumento musical (campana) y una baqueta. La actividad consiste en la lectura de una partitura, adaptada para la actividad, y tocar un instrumento musical llamado “campana” siguiendo la partitura, para la estimulación de la audición y cognición. En esta actividad se ejecuta la serie de ACORDES presentados en la partitura.</p> <p>Tras la explicación de la actividad y su objetivo, se sugiere seguir la siguiente secuencia de acciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se entrega a cada participante 1 partitura (archivo PDF 4 A), 1 baqueta de madera y 1 campana, cuyo color debe estar dentro de la partitura entregada.</li> </ol> <p><b>ANTONIA y GERALDINE entregan hojas de 1 partitura (archivo PDF 4 A)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Se realiza actividad de RECONOCIMIENTO DE ACORDES MUSICALES:       <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Se presentan en un PPT cada ACORDE de la canción seleccionada y las NOTAS MUSICALES que lo componen.</li> <li>b. Se invita al grupo de participantes a reunirse en ACORDES, es decir, a juntarse en grupos según NOTAS MUSICALES. Los GRUPOS ACORDES se organizan en el espacio de la sala, para tocar en conjunto, leyendo sus partituras.           <ol style="list-style-type: none"> <li>i. Se sugiere entregar tarjetas impresas con la información importante: (1) Nombre del acorde, (2) Nombre de las notas musicales y (3) Campanas de colores respectivas. (archivo PDF 6 A)</li> </ol> </li> </ol> </li> </ol> <p><b>ANTONIA y GERALDINE ubican los carteles de archivo pdf 6 A en una mesa de un grupo de 3 sillas-mesas app. y ayudan a las personas participantes a reorganizarse en la sala. El grupo de Lam y La7 se ubicarán lado a lado puesto que comparten dos campanas de tres.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>c. Se invita al grupo de participantes a reconocer la pertenencia a un acorde. Preguntar, por ejemplo: “¿quiénes son el acorde de DOM?”, “¿quiénes son el acorde de FAM?”, revisar todos los acordes presentes en la partitura. Preguntar quién no tocó nunca, podrían haber asignado mal las campanas.</li> </ol> <p><b>ANTONIA y GERALDINE entregan hojas de 1 partitura (archivo PDF 5 A)</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Se trabaja con la partitura de la sesión actual (archivo PDF 5 A) y su respectivo audio (audio 6 A). Se sugiere la siguiente secuencia de ejercicios:       <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 6 A</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Utilizando la pista de base original a una velocidad de 90 bpm (audio 6 A), tocar colectivamente los ACORDES de la canción. Para esto se debe revisar línea por línea de la partitura, para comprender el turno musical de cada participante.</li> </ol> </li> </ol>	

	<p>b. Repasar hasta 3 veces el paso anterior para ayudar a la memoria del ejercicio. Se sugiere trabajar por estrofas o por coros, para que la familiaridad con la canción facilite el proceso de lectura. Repetir esta misma secuencia con todas las partes de la canción hasta completarla. Se sugiere en esta fase sólo cantar mentalmente, para no distraer al resto del grupo.</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 7 A</b></p> <p>c. Realizar la escucha activa de la pista musical (audio 7 A) y hacer el seguimiento con las palmas.</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 7 A</b></p> <p>d. Utilizando la pista de base original a una velocidad de 90 bpm (audio 7 A), leer los ACORDES siguiendo la estructura de (estrofa), (estrofa + coro). Se sugiere avanzar de esa forma, hasta lograr la ejecución de la canción completa.</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 7 A</b></p> <p>e. Utilizando la pista de base original a velocidad de 90 bpm (audio 7 A), leer TODOS LOS ACORDES de la partitura.</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 7 A</b></p> <p>f. Utilizando la pista de base original de metrónomo con melodía a una velocidad de 90 bpm (audio 7 A) y cuando el grupo logre la ejecución del ejercicio se sugiere acompañar la ejecución con canto colectivo.</p> <p>Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b>, <b>ANTONIA</b> y <b>GERALDINE</b> realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para ser de apoyo si las personas participantes lo necesitaran en algún paso o proceso.</p> <p><b>ANTONIA y GERALDINE retiran las campanas, baquetas y partituras y las guardan en sus respectivos lugares.</b></p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivo PDF 4 A</li> <li>- Archivo PDF 5 A</li> <li>- Archivo PDF 6 A</li> <li>- Archivo PPT 9 A</li> <li>- Audio 6 A</li> <li>- Audio 7 A</li> <li>- 2 Set de campanas</li> <li>- Baquetas</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlantes</li> </ul>	20 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí.		

**ACTIVIDAD DE CIERRE: 5 MINUTOS. GERALDINE guía la actividad**

<b>ACTIVIDAD 8</b>	4-7-8		
<b>Objetivo</b>	Favorecer la atención y la respiración costodiafragmática-abdominal		
<b>Contenidos</b>	Atención, respiración.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_DP_O.2_8	<b>Anexo material</b>	Audio 8 DP: 4-7-8 (A.3_A_O.2_8)

<p><b>Descripción</b></p>	<p>Las personas participantes se distribuyen de pie en la sala mirando hacia adelante. La actividad consiste en realizar una técnica de respiraciones llamada 4-7-8 con apoyo de sonido de cuencos, cada sonido de cuenco en el audio (audio/video 8 DP) corresponde a la inhalación, mantención y exhalación.</p> <p>Tras la explicación, se realizan la siguiente serie de acciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. La persona guía indica a las personas participantes colocar su mano izquierda en abdomen y mano derecha en pecho para concientizar sobre el movimiento respiratorio.</li> <li>2. Se le pide a las personas que se movilice el abdomen predominantemente durante la respiración.</li> <li>3. Se explican las dinámicas respiratorias, que son las siguientes. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Inspirar por 4 segundos</li> <li>• Mantener por 7 segundos</li> <li>• Espirar por 8 segundos</li> </ul> </li> <li>4. Este ejercicio se repite por 3 veces, con pausas de descanso entremedio, donde se monitorea el bienestar de las personas preguntando si existe alguna dificultad o molestia.</li> </ol> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio/video 8 DP en pantalla</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Se comienzan las respiraciones con el uso del audio/video de cuencos (audio/video 8 DP)</li> </ol>		
<p><b>Uso del espacio</b></p>	<p><b>Actividades</b></p>	<p><b>Materiales/Recursos</b></p>	<p><b>Duración/Simbología</b></p>
<p>Sala plana</p>	<p>Cierre</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Audio 8 DP.</li> <li>- Parlantes.</li> </ul>	<p>5 minutos</p>
<p><b>Material</b></p>	<p>-</p>		

**PAUSA DE BAÑO (15 MINUTOS)**

**FOCUS GROUP (30 MINUTOS)**

## Anexo 13

## PROPUESTA DE PILOTAJE EJE A - Audición

## SESIÓN AUDICIÓN MIÉRCOLES

**REQUERIMIENTO DE ASISTENCIA DEL EQUIPO DE TRABAJO:** 14:00 HRS.

**MATERIAL QUE DEBE ESTAR PREPARADO:**

- **Actividades:** 12 pares baquetas, computador, parlantes, papeles blancos recortados, lápices pasta, plumones permanentes y de pizarra, tarjetas de presentación, lana, lista de asistencia de Gerópolis, documentos impresos para la actividad.
- **Focus group:** Té, café, tazas, azúcar, edulcorante, cucharas, agua, termo, servilletas, bandejas.

**ANTONIA, GERALDINE, MICHELLE, SOFÍA, CAMILA:** MOVILIZAN MATERIALES DESDE SALA DE RADIO A SALA 4

**SOFÍA:** CONECTA EL PARLANTE A LA CORRIENTE Y EL COMPUTADOR DE AUDIO, CHEQUEA EL AUDIO Y ABRE LOS ARCHIVOS DE AUDIO DE LA SESIÓN.

**CINTHYA, CAMILA, ANTONIA y GERALDINE:** ORGANIZAN SALA CON SILLAS EN SEMICÍRCULO EN LA SALA

**CINTHYA:** PREPARA LAS BAQUETAS Y HUEVITOS EN LA MESA CON EL COMPUTADOR PARA SU USO EN LAS ACTIVIDADES QUE LO REQUIERAN. TAMBIÉN LA PELOTA.

**ACTIVIDAD DE INICIO: 5 MINUTOS**

<b>ACTIVIDAD 9</b>	Teléfono		
<b>Objetivo</b>	Favorecer la memoria, concentración, imitación		
<b>Contenidos</b>	Atención, memoria		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_DP_O.1_9	<b>Anexo material</b>	Audio 9 DP: Teléfono (A.3_A_O.1_9) Audio 10 DP: Teléfono (A.3_A_O.1_9) Audio 11 DP: Teléfono (A.3_A_O.1_9) Audio 12 DP: Teléfono (A.3_A_O.1_9)
<b>Descripción</b>	<p>Las personas participantes se distribuyen de pie en dos filas mirando hacia adelante. La actividad consiste en una serie de imitaciones de mímicas en una modalidad de competencia entre ambos equipos formados por las filas. El equipo que logre comunicar 3 mímicas de forma correcta entre el primer y último participante en la fila, gana la competencia. Al desarrollarse la actividad suena una pista musical para motivar la creación de mímicas en base a emociones. En un inicio se realiza una ronda de práctica para corroborar que la dinámica sea comprendida por todas las personas participantes.</p> <p>Para realizar la actividad se requiere completar los siguientes pasos:</p>		

1. La primera persona que esté en el final de la fila debe inventar y hacer una mímica en base a la pista musical que suene. (audio 10 DP, audio 11 DP, audio 12 DP)
2. La primera persona le toca el hombro a la persona que está frente suyo para hacer la mímica, y esta persona debe memorizarla.
3. La persona que aprende la mímica notifica a la siguiente persona para modelarla con un toque al hombro y después de que esta persona se voltee la puede aprender y compartirla con la siguiente persona participante.
4. Cada persona participante del grupo debe imitar esta acción, uno a uno, hasta llegar a la última persona.
5. Una vez se llega a la última persona, se verifica con la primera persona si son la misma mímica o no. Se define 1 punto ganado si es correcta.
6. Se continúa con la siguiente pista musical y se comienza nuevamente la dinámica. Se repite hasta completar las 4 pistas musicales.

Una vez explicada la actividad, se sugiere realizar las siguientes acciones:

1. Se realiza una ronda de práctica, con las personas participantes sentadas en semicírculo, con el fin de esclarecer el procedimiento de la actividad. (audio 9 DP)
2. Se distribuye a las personas en 2 grupos.
3. Se indica que las personas al centro del semicírculo comiencen el turno y deben tocar el hombro de la persona a su lado derecho o lado izquierdo para mostrarle la mímica.

**SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 9 DP**

4. Se practica el relevo de la mímica, enfatizando que cuando estén en la fila de pie no pueden mirar hacia atrás hasta que le toquen el hombro.
5. Una vez terminada la práctica y esclarecimiento de dudas, se pregunta abiertamente quién se ofrece como voluntaria para inventar las mímicas.
7. Se ubican las personas en fila mirando hacia el pizarrón de la sala o hacia adelante.
8. Comienza la dinámica de inicio de sesión.

**GERALDINE** levanta el telón de la pizarra y con un plumón anota cada punto de un equipo. La persona guía de la actividad anota los puntos del otro. **CATALINA y CAROLINA** apoyan el proceso de corroborar que la primera y última persona de cada fila ejecuten la misma mímica para informar del punto a Geraldine.

**SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL 10 DP, 11 DP, 12 DP sucesivamente avancen la creación de mímicas y relevos. Se mantiene la música hasta que la última persona y la primera hagan la mímica al mismo tiempo.**

Uso del espacio	Actividades	Materiales/Recursos	Duración/Simbología
Sala plana	Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Audio 9 DP</li> <li>- Audio 10 DP</li> <li>- Audio 11 DP</li> <li>- Audio 12 DP</li> <li>- Plumón de pizarra</li> <li>- Parlantes.</li> </ul>	5 minutos
Material	-		

**ACTIVIDAD 1: (ACTIVIDAD 3, OBJETIVO 5)**

Adquirir estrategias de estimulación del **procesamiento de patrones auditivos** favoreciendo la comunicación oral-auditiva en la vida diaria.

<b>ACTIVIDAD 3</b>	Ritmos con baquetas.		
<b>Objetivo</b>	Estimular las habilidades del procesamiento de patrones auditivos a través de la música y uso del instrumento musical baquetas.		
<b>Contenidos</b>	Procesamiento auditivo central, flexibilidad cognitiva y atención.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_A_O.5_3	<b>Anexo material</b>	Archivo PDF 1 A: Ritmos con baquetas (A.3_A_O.5_3a) Archivo PDF 2 A: Ritmos con baquetas (A.3_A_O.5_3b) Archivo PDF 7 A: Ritmos con baquetas (A.3_A_O.5_3d) Archivo PPT 7 A: Ritmos con baquetas (A.2_A_O.5_3) Audio 4 A: Ritmos con baquetas (A.3_A_O.5_3a) Audio 16 A: Ritmos con baquetas (A.3_A_O.5_3b)
<b>Descripción</b>	<p><b>SOFÍA proyecta la presentación en power point.</b>          Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. Se expone una presentación en power point (archivo PPT 7 A) una serie de ejercicios de percusión con el uso de baquetas en base a una pista musical de metrónomo en 4/4 a 64 bpm (Audio 4 A y audio 16 A) y con el apoyo visual de una guía visual (archivo PDF 1 A, 2 A) con el patrón rítmico a realizar. En esta serie de ejercicios se consideran diversos niveles de complejidad, determinados por la cantidad de golpes que deben realizar por cada compás demostrado en la guía visual. Además, las baquetas cuentan con una marca de cinta de color que indica la mano que la sostiene, las baquetas marcadas con cinta azul se sostienen con la mano izquierda y las baquetas marcadas con cinta rojo se utilizan con la mano derecha.</p> <p><b>CINTHYA, CAMILA y MICHELLE entregan un par de baquetas a todas las personas participantes.</b></p> <p>Una vez terminada la explicación de la actividad se procede a realizar la siguiente serie de acciones:</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 4 A</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Escuchar la pista musical (audio 4 A)</li> <li>2. Identificar el ritmo de la pista musical, luego los tiempos y finalmente los compases, mientras el monitor utiliza baquetas para guiar la identificación (p.e. golpear la baqueta con cada tiempo, golpear la baqueta con mayor énfasis en el primer tiempo de cada compás)</li> <li>3. La persona guía de la actividad modela uno de los ejercicios de percusión utilizando de guía los compases para aclarar la forma de ejecución. Y durante la demostración de los diversos ejercicios de percusión:</li> <li>4. La persona guía modela cada uno de los siguientes ejercicios en silencio antes de invitar a realizarlos en conjunto.</li> </ol> <p>Con las consideraciones anteriores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA y MICHELLE entregan hojas de partitura archivo PDF 1 A a las personas</b></li> </ul>		

	<p>La persona guía de la actividad hace entrega de una guía visual a cada persona participante con el patrón rítmico a realizar primero (nivel inicial), además de mostrarlo en la presentación power point (archivo PPT 7 A). Se reanuda la pista musical (audio 4 A) y se ejecuta el primer ejercicio.</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 4 A</b></p> <p>Una vez terminado el primer ejercicio de percusión, se repite nuevamente hasta que el grupo logre realizarlo en conjunto, de forma sincronizada y clara en su ejecución.</p> <p>Conseguido estos logros, se procede al siguiente nivel de complejidad (básico) con un patrón rítmico distinto y el cual implica la ejecución de una mayor cantidad de golpes por compás. Nuevamente se entregan los materiales por persona para facilitar la visualización del patrón y se sigue la pista musical.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA y MICHELLE entregan hojas de partitura archivo PDF 2 A a las personas</b></li> </ul> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL 16 A</b></p> <p>Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b> y <b>CAMILA, CATALINA, CAROLINA y GERALDINE</b> realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para ser de apoyo si las personas participantes lo necesitaran en algún paso o proceso.</p> <p>Al finalizar, se sugiere que quien guía la actividad promueva un espacio de análisis personal, con la finalidad de que escriban 3 palabras o conceptos claves de qué sintieron en la actividad, qué les llamó la atención o qué les gustó/ disgustó, mediante la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA y MICHELLE entregan hojas de análisis personal (alerta de focus group) (Archivo PDF 7 A)</b></li> </ul> <p>¿Qué sentí en esta actividad? Escribir 3 palabras o conceptos claves, enfatizando en qué les llamó la atención, qué les gustó o disgustó de la actividad. <b>(2 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA, MICHELLE y CAMILA recogen hojas de análisis personal (alerta de focus group)</b></li> <li>• <b>CAMILA y MICHELLE recogen las hojas de las partituras anteriormente utilizadas.</b></li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivo PDF 1 A</li> <li>- Archivo PPT 7 A</li> <li>- Audio 4 A</li> <li>- Baquetas</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlantes</li> </ul>	20 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí.		

## ACTIVIDAD 2: (ACTIVIDAD 5, OBJETIVO 5) 20 MINUTOS APP

Adquirir estrategias de estimulación del **procesamiento de patrones auditivos** favoreciendo la comunicación oral-auditiva en la vida diaria.

<b>ACTIVIDAD 5</b>	Musicograma Rosa		
<b>Objetivo</b>	Estimular las habilidades del procesamiento de patrones auditivos a través de la música y el seguimiento de musicogramas.		
<b>Contenidos</b>	Procesamiento auditivo central, flexibilidad cognitiva y atención.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_A_O.5_5	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 10 A: Musicograma Rosa (A.2_A_O.5_5a) Audio 2 A: Musicograma Rosa (A.3_A_O.5_5) Archivo PDF 10 A: Musicograma Rosa (A.2_A_O.5_5b)
<b>Descripción</b>	<p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. Se expone una presentación en power point (archivo PPT 10 A) con el contenido de la actividad, la cual consiste en el seguimiento de un musicograma de la canción "La Pantera Rosa" de Henry Mancini (Audio 2 A). Esta herramienta es una partitura compuesta de dibujos o figuras que representan los cambios de tonalidad en una melodía, por ejemplo, círculos, espirales, puntos, líneas horizontales, etc. Una vez explicada la herramienta a las personas, se indican las diversas formas de seguimiento de las figuras:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Complejidad 1: Mano derecha alzada y dedo índice siguiendo la línea de las figuras.</li> <li>- Complejidad 2: Mano izquierda alzada y dedo índice siguiendo la línea de las figuras.</li> <li>- Complejidad 3: Seguimiento con la mano izquierda y derecha. La mano por utilizar se indica a través de un recuadro de color azul -izquierdo- y rojo -derecho- alrededor de un conjunto de figuras.</li> </ul> <p><b>CINTHYA y MICHELLE ENTREGAN ARCHIVO PDF 20 A</b></p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL AUDIO 2 A SOLO 15 SEGUNDOS</b>          A continuación, la persona guía de la actividad modela el seguimiento de los primeros 15 segundos de la canción mientras se reproduce la canción y se proyectan las figuras en la PPT.</p> <p>Finalizado el modelaje, se ejecutan los siguientes pasos:</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL AUDIO 2 A</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se proyecta el musicograma con el nivel de complejidad 1 y se desarrolla el seguimiento del musicograma en conjunto con el dedo índice siguiendo el papel. Se repite este paso hasta que el grupo logre un seguimiento claro de las figuras proyectadas en la PPT.</li> <li>2. Se proyecta el musicograma con el nivel de complejidad 1 y se desarrolla el seguimiento del musicograma en conjunto con la mano alzada y dedo índice siguiendo las figuras en el aire. Se repite este paso hasta que el grupo logre un seguimiento claro de las figuras proyectadas en la PPT.</li> </ol> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL AUDIO 2 A</b></p>		

	<p>3. Se proyecta el musicograma con el nivel de complejidad 2 y se desarrolla el seguimiento del musicograma en conjunto con el dedo índice siguiendo el papel. Se repite este paso hasta que el grupo logre un seguimiento claro de las figuras proyectadas en la PPT.</p> <p>4. Se proyecta el musicograma con el nivel de complejidad 2 y se desarrolla el seguimiento del musicograma en conjunto con la mano alzada y dedo índice siguiendo las figuras en el aire. Se repite este paso hasta que el grupo logre un seguimiento claro de las figuras proyectadas en la PPT.</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL AUDIO 2 A</b></p> <p>5. Se proyecta el musicograma con el nivel de complejidad 3 y se desarrolla el seguimiento del musicograma en conjunto con el dedo índice siguiendo el papel. Se repite este paso hasta que el grupo logre un seguimiento claro de las figuras proyectadas en la PPT.</p> <p>6. Se proyecta el musicograma con el nivel de complejidad 3 y se desarrolla el seguimiento del musicograma en conjunto con la mano alzada y dedo índice siguiendo las figuras en el aire. Se repite este paso hasta que el grupo logre un seguimiento claro de las figuras proyectadas en la PPT.</p> <p>Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b> y <b>CAMILA, CATALINA, CAROLINA y GERALDINE</b> realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para ser de apoyo si las personas participantes lo necesitaran en algún paso o proceso.</p> <p>Al finalizar, se sugiere que quien guía la actividad promueva un espacio de análisis personal, con la finalidad de que escriban 3 palabras o conceptos claves de qué sintieron en la actividad, qué les llamó la atención o qué les gustó/ disgustó, mediante la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA y MICHELLE entregan hojas de análisis personal (alerta de focus group) (Archivo PDF 8 A)</b></li> </ul> <p>¿Qué sentí en esta actividad? Escribir 3 palabras o conceptos claves, enfatizando en qué les llamó la atención, qué les gustó o disgustó de la actividad. <b>(2 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA y MICHELLE recogen hojas de análisis personal (alerta de focus group)</b></li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Archivo PPT 10 A - Audio 2 A - Proyector - Parlantes	20 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí.		

**CINTHYA y MICHELLE** DISPONEN DEL CAFÉ, TÉ O INFUSIONES, EDULCORANTE, SERVILLETAS, AZÚCAR, TAZAS EN EL COMEDOR. LLEVAN LOS MATERIALES EN BANDEJAS.

**CAMILA** PREPARA EL AGUA CALIENTE EN EL TERMO. SE LLEVA UN HERVIDOR PARA LLENAR EL TERMO GRANDE.

**ACTIVIDAD 3: (ACTIVIDAD 1, OBJETIVO 3) 20 MINUTOS APP.**

Adquirir estrategias de estimulación para la **localización y/o lateralización del sonido** favoreciendo la comunicación oral-auditiva en la vida diaria

<b>ACTIVIDAD 10</b>	Reconocer el instrumento fantasma		
<b>Objetivo</b>	Estimular la habilidad de localización del sonido por medio de la música y discriminación de la información sonora.		
<b>Contenidos</b>	Atención auditiva, localización del sonido, discriminación de estímulos auditivos, e inhibición.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_A_O.3_1	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 5 A: Reconocer el instrumento fantasma (A.3_A_O.3_1) Audio 8 A: Reconocer el instrumento fantasma (A.3_A_O.3_1a) Audio 9 A: Reconocer el instrumento fantasma (A.3_A_O.3_1b) Audio 14 A: Reconocer el instrumento fantasma (A.3_A_O.3_1c) Audio 15 A: Reconocer el instrumento fantasma (A.3_A_O.3_1d)
<b>Descripción</b>	<p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. Se expone una presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 5 A) con la temática e instrucciones de la actividad, la cual consiste en reconocer instrumentos específicos de la pista musical. La actividad se divide en dos momentos, el primero corresponde a la identificación de los instrumentos de la pista musical en colectivo y el segundo, a la identificación en grupos, es decir, la persona guía distribuye a las personas en cuatro grupos, cada uno tiene la tarea de identificar un instrumento dentro de la pista musical "Onceoctavos" de Elizabeth Morris (audio 9 A).</p> <p>Tras la explicación de la actividad, se comienza con la tarea de reconocer los instrumentos "fantasma" (Violín, flauta, palo de lluvia y bombo) por medio de un audio ejemplo (audio 15 A). <b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 15 A.</b> Seguido de la identificación, se indica que estos sonidos se asocian con un movimiento de manos específico, de la siguiente forma:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Violín: si lo escuchan, hacen la mímica de sostener y tocar el violín en su hombro</li> <li>Flauta: si la escuchan, hacen la mímica de sostener una flauta travesa ubicando las manos hacia el lado derecho del rostro y tocar las llaves del instrumento moviendo los dedos.</li> <li>Palo de lluvia: si la escuchan, hacen la mímica de sostener un palo con ambas manos e inclinarlo hacia un lado. (<i>agregado</i>)</li> <li>Bombo: si lo escuchan, hacen la mímica de sostener una baqueta y golpear el bombo a la altura del abdomen desde afuera hacia (<i>agregado</i>)</li> </ol> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 9 A</b></p> <p>En una segunda instancia, la persona guía reproduce el audio 9 A durante los primeros 30 segundos para iniciar la tarea de atender al instrumento superpuesto en la pista musical y realizar la mímica asociada al instrumento cuando identifiquen la presencia del instrumento en conjunto. Finalizado este primer ejercicio, se comunica a las personas participantes responder las siguientes preguntas con un sí o un no:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¿Les resultó fácil?</li> <li>- ¿Desean repetir la ronda de 30 segundos?</li> </ul>		

	<p>De esta forma, se define una repetición más o si se continúa a ejercitar la atención auditiva con el audio 9 A de 1 minuto de duración, luego con 1:30 minutos de duración y así hasta terminar la longitud del audio. <b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL (audio 9 A) A MEDIDA QUE SE REQUIERAN LAS DISTINTAS DURACIONES.</b></p> <p>Finalizada la escucha y seguimiento colectivo de los instrumentos de la pista musical, la persona guía de la actividad divide a las personas en 4 grupos y a cada uno de ellos le corresponde identificar solo 1 instrumento durante la escucha de la pista musical (audio 9 A). Una vez distribuidas las personas, se comienza la escucha de la pista musical por partes y aumentando en duración.</p> <p>Al finalizar la actividad se sugiere realizar un breve espacio reflexivo y preguntar al grupo su experiencia en la actividad en una concepto, frase u oración, y que esta sea escrita en una hoja de papel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CATALINA y CAROLINA entregan hojas de análisis personal (alerta de focus group) (Archivo PDF 9 A)</b></li> </ul> <p>¿Cómo fue mi experiencia en esta actividad? Escribir 3 palabras, conceptos claves u oración, enfatizando en qué les llamó la atención, qué les gustó o disgustó de la actividad. <b>(2 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CATALINA y CAROLINA recogen hojas de análisis personal (alerta de focus group)</b></li> </ul>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivo PPT 5 A</li> <li>- Audio 8 A</li> <li>- Audio 9 A</li> <li>- Audio 10 A</li> <li>- Audio 11 A</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlantes</li> </ul>	20 minutos
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí		

### ACTIVIDAD DE CIERRE: 5 MINUTOS

<b>ACTIVIDAD 10</b>	Guías por el cuerpo.		
<b>Objetivo</b>	Favorecer la atención y la respiración costodiafragmática-abdominal		
<b>Contenidos</b>	Atención, respiración.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_DP_O.2_10	<b>Anexo material</b>	Audio 13 DP: Guías por el cuerpo (A.3_A_O.2_10)
<b>Descripción</b>	<p>Las personas participantes se distribuyen sentadas en la sala en semicírculo. La actividad consiste en realizar una meditación guiada (audio 13 DP) guiando el foco de atención a diversas partes del cuerpo.</p> <p>Tras la explicación, se le pide a las personas realizar la siguiente serie de acciones:</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL Audio 13 DP</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cerrar los ojos y escuchar la pista musical</li> <li>2. Concentrarse en sentir los pies y relajarlos</li> <li>3. Concentrarse en las piernas y relajarlas</li> <li>4. Concentrarse en la respiración y sentir cómo cada vez se enlentece y se vuelve menos agitada</li> </ol>		

	<ol style="list-style-type: none"> <li>5. Concentrarse en los brazos y manos y relajarlas</li> <li>6. Concentrarse en el cuello y cabeza y realizar 5 rotaciones al lado izquierdo, para luego completar 5 rotaciones al lado derecho</li> <li>7. Volver la cabeza al centro y comenzar a activar y sentir energía en los pies, luego piernas, el torso, los brazos y manos para finalizar con la cabeza y el cuello, y así abrir los ojos y volver al ritmo respiratorio normal de reposo</li> </ol>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>• Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Audio 13 DP.</li> <li>- Parlantes.</li> </ul>	5 minutos
<b>Material</b>	-		

## Anexo 14

## PROPUESTA DE PILOTAJE EJE EQUILIBRIO

## SESIÓN LUNES EQUILIBRIO

## ACTIVIDAD INICIO: "Que dice Gerópolis"

<b>ACTIVIDAD 0</b>	"Qué dice Gerópolis"	
<b>Objetivo</b>	Potenciar funciones cognitivas mediante actividades lúdicas de agilidad mental y verbal	
<b>Contenidos</b>	Velocidad de procesamiento y memoria	
<b>Anexo Ficha</b>		<b>Anexo Material</b>
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA y MICHELLE</b> distribuyen las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran de pie en semicírculo. La persona guía de la actividad invita a las personas participantes a decir 1 palabra relacionada a las "Fiestas Patrias" lo más rápido posible (puede ser de distinta categoría semántica, p.e. comida, juegos, vestimenta, etc.). Quien guía la actividad enfatiza en que las respuestas no se pueden repetir y comienza la dinámica, posteriormente se continúa en sentido de las manecillas del reloj.</p> <p>Para acompañar el ejercicio se sugiere utilizar una pista musical que se adecue al contexto sociocultural de las personas participantes (p.e "Te miro la cara y me da sed" <b>sin contenido, sólo pista musical</b>)</p> <p><b>Posibles respuestas COMIDAS TÍPICAS CHILENAS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Porotos</li> <li>2) Cazuela</li> <li>3) Empanadas</li> <li>4) Asados</li> <li>5) Anticuchos</li> <li>6) Choripan</li> <li>7) Mote con huesillo</li> <li>8) Humitas</li> <li>9) Pastel de choclo</li> <li>10) Sopaipillas</li> <li>11) Curanto</li> </ol> <p><b>Posibles respuestas JUEGOS TÍPICOS CHILENOS:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) El luche</li> <li>2) La rayuela</li> <li>3) Corre el anillo</li> <li>4) Carrera de tres piés</li> <li>5) Carrera en saco</li> <li>6) Palo encebado</li> <li>7) Tirar la cuerda</li> <li>8) El trompo</li> <li>9) El emboque</li> <li>10) El volantín</li> </ol>	

Uso del espacio	Actividades	Materiales/Recursos	Duración/Simbología
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Inicio	- Parlante - Audio	5 minutos

### ACTIVIDAD 1: “Conociéndome” (obj 2)

ACTIVIDAD	“Conociéndome”		
Objetivo	Analizar el propio envejecimiento fisiológico relacionado al presbivértigo por medio de la aplicación de una pauta de autoevaluación.		
Contenidos	Análisis del envejecimiento fisiológico del presbivértigo		
Ficha		Anexo del Material Terapéutico	
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>CINTHYA y MICHELLE</b> entregan pautas de autoevaluación y lápices.</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. La persona guía hace entrega de una pauta de autoevaluación relacionada al propio envejecimiento fisiológico del sistema vestibular y equilibrio. A continuación, quien guía la actividad lee los ítems de la pauta para facilitar el proceso y esclarecer dudas. (dispone de 10 minutos para que las personas participantes respondan la pauta)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA y MICHELLE</b> recogen pautas con respuestas</li> </ul>		
Uso del espacio	Actividades	Materiales/Recursos	Duración/Simbología
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Archivo PPT 2 C - Audio - Proyector - Parlante - 12 Pautas de Autoevaluación - 12 lápices	20 minutos

### ACTIVIDAD 2: “Zumba vestibular”

ACTIVIDAD 3	Zumba Vestibular		
Objetivo	Estimular el equilibrio dinámico por medio de ejercicios durante la danza.		
Contenidos	Calentamiento corporal, equilibrio dinámico		
Anexo Ficha		Anexo Material	

<p>Descripción</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran de pie en semicírculo. La persona guía proyecta una presentación en power point, la cual expone 4 pasos o movimientos de equilibrio dinámico, secuencialmente, para formar una coreografía. A continuación, se detallan las siguientes instrucciones:</p> <p>PASO 1: ME SACO EL SOMBRERO / VOY HACIA ADELANTE Y ELEVO 1 PIE  PASO 2: MUEVO EL PECHO/ADELANTE -ATRÁS / MANOS A LOS COSTADOS AGITÁNDOSE ELEVO 1 PIE  PASO 3: MEDIA VUELTA IZQUIERDA- DERECHA / CAPORAL  PASO 4: ELEVACIÓN DE PIERNAS EN EL MISMO LUGAR CON BALANCEO DE CUERPO</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Formar 3 líneas de 4 personas</li> <li>2) Entregar el modelado de los pasos de manera secuencial. Posteriormente, realizar PASOS 1 Y 2 de manera conjunta, luego 3 y 4, y finalmente todos juntos.</li> <li>3) Alternar pasos con pausas de baile libre durante 8 tiempos</li> <li>4) Cada paso tiene una duración de 8 tiempos.</li> </ol> <p>Una vez finalizada la dinámica, la persona guía hace entrega de hojas de análisis personal para que las personas participantes escriban 3 palabras o conceptos claves respecto a qué sintieron durante la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> entregan hojas de análisis personal (alerta de focus group)</li> <li>• ¿Qué sentí en esta actividad? Escribir 3 palabras o conceptos claves, enfatizando en qué les llamó la atención, qué les gustó o disgustó de la actividad. <b>(2 a 3 minutos)</b></li> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> recogen hojas de análisis personal (alerta de focus group)</li> </ul>		
<p>Uso del espacio</p>	<p>Actividades</p>	<p>Materiales/Recursos</p>	<p>Duración/Simbología</p>
<p>Sala plana Sillas individuales en semicírculo</p>	<p>Central</p>	<p>- Archivo PPT E  - Audio E <a href="#">Los Charros de Luchito y Rafael - Como Dejar de Amarte</a>  - Proyector  - Parlante</p>	<p>30 minutos</p>

### ACTIVIDAD 3: “La ruta elástica”

<p>ACTIVIDAD</p>	<p>“La ruta elástica”</p>
<p>Objetivo</p>	<p>Fortalecer el control postural del equilibrio estático y dinámico a través de ejercicios con bandas elásticas</p>

Contenidos	Equilibrio estático y dinámico, ejercicios musculares isométricos	
Anexo Ficha		Anexo Material
Descripción	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> reparten bandas elásticas</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. La persona guía proyecta una presentación en power point, la cual aborda un circuito de 3 estaciones con ejercicios de equilibrio con bandas elásticas. En cada estación, se trabaja en duplas de parejas (4 personas) con una duración de 1 minuto. A continuación, se describen las estaciones:</p> <p><b>ESTACIÓN 1: CINTHYA</b>  ELEVACIÓN DE RODILLA, ESTIRAR Y RELAJAR LA BANDA ELÁSTICA CON AMBAS MANOS (1 MINUTO)  <b>SOFÍA reproduce el audio</b>  CAMINATA DE TRASLACIÓN DE ESTACIÓN : CAMINAR CON OJOS CERRADOS ELEVANDO RODILLAS</p> <p><b>ESTACIÓN 2: MICHELLE Y ANTONIA</b>  PIERNAS SEPARADAS A LA ALTURA DE CADERAS, AGACHARSE UN POCO, PISAR LA BANDA ELÁSTICA CON AMBOS PIÉS, ASCENDER Y DESCENDER LA BANDA ELÁSTICA CON AMBOS MANOS (MANTENER LA POSTURA AGACHADA Y PIERNAS CONSTANTEMENTE) (1 MINUTO)  <b>SOFÍA reproduce el audio</b>  CAMINATA DE TRASLACIÓN DE ESTACIÓN: PUNTA-TACO CON OJOS ABIERTOS</p> <p><b>ESTACIÓN 3: CAMILA Y GERALDINE</b>  PIERNAS SEPARADAS (SOBRESALIDAS DE LAS CADERAS), PISAR LA BANDA ELÁSTICA Y LOS EXTREMOS DE LA BANDA DEBEN IR CRUZADOS, ES DECIR, EXTREMO IZQUIERDO-MANO DERECHA, EXTREMO DERECHO-MANO DERECHA. MANTENER ESA POSTURA, Y BALANCEAR EL CUERPO DE LADO A LADO.(1 MINUTO)  <b>SOFÍA reproduce el audio</b></p> <p>CAMINATA DE TRASLACIÓN: ELEVACIÓN DE RODILLAS CON MANOS HACIA DELANTE.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>ANTONIA, CINTHYA, MICHELLE, Y CAMILA SUPERVISAN A LAS PERSONAS PARTICIPANTES</b></li> </ul> <p>La persona guía de la actividad entrega el modelado del ejercicio para facilitar el proceso y esclarecer dudas, y posteriormente invita a las personas participantes a realizarlo.</p> <p>Una vez finalizada la dinámica, la persona guía hace entrega de hojas de análisis personal para que las personas participantes escriban 3 palabras o conceptos claves respecto a qué sintieron durante la actividad.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> entregan hojas de análisis personal (alerta de focus group)</li> </ul>	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Qué sentí en esta actividad? Escribir 3 palabras o conceptos claves, enfatizando en qué les llamó la atención, qué les gustó o disgustó de la actividad. <b>(2 a 3 minutos)</b></li> <li>• <b>CINTHYA</b> y <b>MICHELLE</b> recogen hojas de análisis personal (alerta de focus group)</li> </ul>		
Uso del espacio	Actividades	Materiales/Recursos	Duración/Simbología
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Proyector</li> <li>- Parlante</li> <li>- Audio</li> <li>- 12 Bandas elásticas</li> <li>- Masking</li> <li>- pictogramas para colocar en el piso las caminatas de traslación</li> <li><a href="#">Ana Tijoux - Sacar La Voz ft. Jorge Drexler (Official Music Video)</a></li> <li><a href="#">Ejercicio de Fuerza con LIGA y Mancuernas para Mayores (ejercicios Banda Elástica)   Mariana Quevedo Tonifica Todo el Cuerpo con Banda Elástica - 18 min</a></li> </ul>	25 minutos

### ACTIVIDAD CIERRE: Automasaje

<b>ACTIVIDAD</b>	Automasaje		
<b>Objetivo</b>	Lograr una relajación corporal por medio de técnica de automasaje		
<b>Contenidos</b>	Relajación muscular		
<b>Código de la ficha</b>		<b>Anexo material</b>	Archivo PPT E
<b>Descripción</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA</b> debe distribuir las sillas en la sala en semicírculo.</li> <li>• <b>SOFÍA</b> proyecta la presentación en <i>power point</i> (archivo PPT C).</li> <li>• <b>SOFÍA</b> reproduce el audio</li> </ul> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. La persona guía de la actividad reproduce una pista musical y expone una técnica de automasaje para relajar la musculatura corporal por medio del tacto de las yemas de los dedos. Posteriormente, realiza el modelado a las personas participantes y las invita a realizar la dinámica.</p> <p>Para acompañar el proceso, se sugiere utilizar una pista musical que se adecúe al contexto sociocultural de las personas participantes.</p>		
Uso del espacio	Actividades	Materiales/Recursos	Duración/Simbología
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Cierre	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Audio</b></li> <li>- Archivo PPT C</li> <li>- Parlante</li> <li>- Proyector</li> </ul>	10 minutos

Material	
----------	--

## Anexo 15

## PROPUESTA DE PILOTAJE EJE E - Equilibrio

## SESIÓN EQUILIBRIO MIÉRCOLES

**REQUERIMIENTO DE ASISTENCIA DEL EQUIPO DE TRABAJO:** 14:00 HRS.

**MATERIAL QUE DEBE ESTAR PREPARADO:**

- **Actividades:** 12 pares baquetas, 12 pelotas, computador, parlantes, papeles blancos recortados, lápices pasta, plumones permanentes y de pizarra, tarjetas de presentación, lana, lista de asistencia de Gerópolis, documentos impresos para la actividad. CONSENTIMIENTOS INFORMADOS.
- **Focus group:** Té, café, tazas, azúcar, edulcorante, cucharas, agua, termo, servilletas, bandejas.

**ANTONIA, GERALDINE, MICHELLE, SOFÍA, CAMILA:** MOVILIZAN MATERIALES DESDE SALA DE RADIO A SALA 4

**SOFÍA:** CONECTA EL PARLANTE A LA CORRIENTE Y EL COMPUTADOR DE AUDIO, CHEQUEA EL AUDIO Y ABRE LOS ARCHIVOS DE AUDIO DE LA SESIÓN.

**CINTHYA, CAMILA, ANTONIA y GERALDINE:** ORGANIZAN SALA CON SILLAS EN SEMICÍRCULO.

**CAMILA, MICHELLE, ANTONIA y GERALDINE:** PEGAN EN LAS PAREDES EL MATERIAL QUE EJEMPLIFICA LOS EJERCICIOS DE LA ACTIVIDAD 2, SE DISPONEN EN 3 ESTACIONES.

**CINTHYA:** PREPARA LAS BAQUETAS Y UNA PELOTA EN LA MESA CON EL COMPUTADOR PARA SU USO EN LAS ACTIVIDADES QUE LO REQUIERAN.

**ACTIVIDAD DE INICIO: 5 MINUTOS**

<b>ACTIVIDAD 9</b>	Cantando sentires		
<b>Objetivo</b>	Favorecer la interacción social, la comunicación verbal y la cognición motora a través del canto y uso de baquetas y pelotas		
<b>Contenidos</b>	Atención, lenguaje, memoria, cognición social y motora		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_DP_O.1_9	<b>Anexo material</b>	Audio 16 DP: Cantando sentires (A.3_A_O.1_9)
<b>Descripción</b>	<p>Las personas participantes se distribuyen sentadas en semicírculo con un par de baquetas en mano y una pelota. La actividad consiste en la comunicación de cómo se sienten las personas participantes del taller en esta última sesión acompañando esta interacción con un canto modelado y la percusión de un ritmo con las baquetas y la pelota.</p> <p>Para comenzar, la persona guía de la actividad se ubica sentada frente a las personas participantes con una pelota entre las rodillas y una baqueta en cada mano. En base a una pista musical (audio 16 DP) comienza a ejecutar el patrón de percusión: pelota - pelota - baquetas. Este patrón se encuentra expuesto en la pizarra a fácil vista de todas las personas como guía visual.</p>		

	<p>Se invita a las personas participantes a ejecutar en conjunto el patrón rítmico.</p> <p>Una vez aprendido, la persona guía explica el canto que se realizará al mismo tiempo que el patrón de percusión: La persona que se presenta canta "Mi nombre es X y me siento X" y luego el grupo responde cantando "Hola X Hola X". Cada persona tendrá su turno para compartir su sentir siguiendo el orden de las manecillas del reloj y el relevo del turno se determina por el "Hola X Hola X".</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 16 DP</b></p> <p>Con el apoyo de la pista musical (audio 16 DP) la persona guía modela el patrón rítmico y comienza el canto: "Mi nombre es X y me siento X. Hola X Hola X." "Mi nombre es X y me siento X. Hola X Hola X".</p> <p>Finalizado el modelado y explicación, se invita a las personas a comenzar la dinámica en grupo.</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 16 DP</b></p>		
<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana	Inicio	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Audio 16 DP</li> <li>- Baquetas</li> <li>- Pelotas</li> <li>- Parlantes.</li> </ul>	5 minutos
<b>Material</b>	-		

### ACTIVIDAD 1: (ACTIVIDAD 3, OBJETIVO 5)

<b>ACTIVIDAD 1</b>	Tango con baquetas.		
<b>Objetivo</b>	Mejorar las habilidades de control postural del equilibrio dinámico a través de los recursos musicales y el baile.		
<b>Contenidos</b>	Equilibrio dinámico, flexibilidad cognitiva y atención.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_E_O.X_1	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 2 E: Tango con baquetas (A.3_E_O.x_1) Audio 4 E: Tango con baquetas (A.3_E_O.X_1) Archivo PDF 4 E: Tango con baquetas (A.3_E_O.X_1)
<b>Descripción</b>	<p><b>SOFÍA proyecta la presentación en power point.</b></p> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. Se expone una presentación en power point (archivo PPT 2 E) que consiste en la ejecución de los 8 pasos básicos del tango de forma individual y con el uso de baquetas. Para la actividad se sugiere el uso de la pista musical "Poema" de Francisco Canaro (audio 4 E). En esta serie de ejercicios se consideran dos niveles de complejidad, el primero es la ejecución de los pasos en marcha hacia adelante, y el segundo es la ejecución de los pasos en marcha hacia atrás o reversa. Además, las</p> <p><b>CINTHYA, CAMILA y MICHELLE entregan un par de baquetas a todas las personas participantes.</b></p>		

Una vez terminada la explicación de la actividad se procede a realizar la siguiente serie de acciones:

**SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 4 E**

1. Escuchar la pista musical (audio 4 E)
2. Identificar el ritmo de la pista musical, luego los tiempos mientras el monitor utiliza baquetas para guiar la identificación (p.e. golpear la baqueta con cada tiempo, golpear la baqueta con mayor énfasis en el primer tiempo de cada compás)
3. Invitar a las personas participantes a ejecutar el patrón rítmico del tango mientras caminan por la sala, coordinando los pasos con cada tiempo de la música.
4. Observar la demostración de la persona guía de la actividad de los primeros 5 pasos de los 8 base del tango, utilizando de guía las baquetas, sin la pista musical.
5. Invitar a las personas a ejecutar hasta 4 veces los primeros 5 pasos en conjunto a la música.

**SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 4 E**

6. Observar la demostración de la persona guía de la actividad de los siguientes 3 pasos base del tango, utilizando de guía las baquetas, sin la pista musical.
7. Invitar a las personas a ejecutar hasta 4 veces los pasos en conjunto a la música.

**SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 4 E**

8. Observar la demostración de la persona guía de la actividad los 8 pasos base del tango, utilizando de guía las baquetas, sin la pista musical.
9. Invitar a las personas a ejecutar hasta 4 veces los 8 pasos en conjunto a la música.

**SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 4 E**

10. Repetir la dinámica anterior con el segundo nivel de complejidad: Marcha hacia atrás o reversa.

Es importante que la persona que **guía la actividad** y **CAMILA, CATALINA, CAROLINA y GERALDINE** realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para ser de apoyo si las personas participantes lo necesitaran en algún paso o proceso.

Al finalizar, se sugiere que quien guía la actividad promueva un espacio de análisis personal, con la finalidad de que escriban 3 palabras o conceptos claves de qué sintieron en la actividad, qué les llamó la atención o qué les gustó/ disgustó, mediante la siguiente pregunta:

- **CINTHYA y MICHELLE entregan hojas de análisis personal (alerta de focus group) (Archivo PDF 4 E)**

¿Qué sentí en esta actividad? Escribir 3 palabras o conceptos claves, enfatizando en qué les llamó la atención, qué les gustó o disgustó de la actividad. **(2 minutos)**

- **CINTHYA, MICHELLE y CAMILA recogen hojas de análisis personal (alerta de focus group)**
- **CAMILA y MICHELLE recogen las hojas de las partituras anteriormente utilizadas.**

Uso del espacio	Actividades	Materiales/Recursos	Duración/Simbología
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Archivo PDF 1 A - Archivo PPT 7 A - Archivo PDF 4 E - Audio 4 A - Baquetas - Proyector	20 minutos

		- Parlantes	
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí.		

## ACTIVIDAD 2: (ACTIVIDAD 5, OBJETIVO 5) 20 MINUTOS APP

<b>ACTIVIDAD 2</b>	Ojos que siguen el balance mantienen/ El mueve mueve		
<b>Objetivo</b>	Estimular las habilidades de seguimiento visual favoreciendo los reflejos vestibulo-oculares del equilibrio estático y dinámico a través de los recursos musicales.		
<b>Contenidos</b>	Equilibrio dinámico, flexibilidad cognitiva y atención.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_E_O.X_2	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 2 E: Ojos que siguen el balance mantienen (A.3_E_O.x_1) Audio 5 E: Ojos que siguen el balance mantienen (A.3_E_O.X_2) Archivo PDF 5 E: Ojos que siguen el balance mantienen (A.3_E_O.X_2)
<b>Descripción</b>	<p><b>SOFÍA proyecta la presentación en power point.</b></p> <p>Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. Se expone una presentación en power point (archivo PPT 2 E) una gincana de ejercicios de equilibrio estático asociados a la tarea de seguimiento ocular de una pelota en conjunto a una serie de caminatas diferentes para el cambio de estación. Cada ejercicio en cada estación se realiza en parejas, durante 1 minuto seguido, logrando completar 3 ejecuciones completas por cada persona de la pareja.</p> <p>Para apoyar el ritmo y tiempos de la actividad, se utiliza una pista musical durante el traslado entre las estaciones de ejercicios (Audio 5 E). En esta serie de ejercicios se consideran dos niveles de complejidad aplicados a la persona que realiza el seguimiento visual de la pelota, el primer nivel consiste en mantener una base de sustentación adecuada, con los pies ubicados a la altura de los hombros; y el segundo nivel consiste en la mantención de una postura que desafía el equilibrio estático, en este caso, mantener una de las dos rodillas elevadas formando un ángulo de 90 grados con respecto al torso y con respecto al muslo -entre cada estación se intercambia la rodilla a elevar-.</p> <p>Una vez terminada la explicación de la actividad se procede a realizar la siguiente serie de acciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se demuestran los ejercicios por cada estación -se determinan 3 estaciones-.</li> <li>2. Se demuestra la caminata a realizar entre cada estación -se determinan 3 tipos de caminatas-.</li> <li>3. Se distribuyen las parejas del grupo. Se ubican 2 parejas por estación de ejercicios.</li> <li>4. Se da el espacio para esclarecer dudas del grupo de participantes</li> <li>5. Se inicia la ejecución del circuito. Cada estación dispone de 1 minuto y 30 segundos para completar los ejercicios.</li> <li>6. Se escucha la pista musical (audio 5 E) cuando se acabe el tiempo de ejecución, indicando que es momento de caminar hacia la siguiente estación con la marcha determinada por tramo. Se dispone de 30 segundos para hacer el traslado hacia la siguiente estación.</li> </ol> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 5 E y la detiene cuando es necesario.</b></p>		

	<p>7. Se repiten los dos últimos pasos hasta completar el circuito en el primer nivel de complejidad.</p> <p>8. Se indica a las personas a viva voz que comienza el circuito con el segundo nivel de complejidad.</p> <p>9. Se repiten los pasos 5, 6 y 7.</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 5 E y la detiene cuando es necesario.</b></p> <p>Es importante que la persona que <b>guía la actividad</b> y <b>CAMILA, CATALINA, CAROLINA y GERALDINE</b> realicen una observación continua y monitoreo de las personas participantes para ser de apoyo si las personas participantes lo necesitaran en algún paso o proceso.</p> <p>Al finalizar, se sugiere que quien guía la actividad promueva un espacio de análisis personal, con la finalidad de que escriban 3 palabras o conceptos claves de qué sintieron en la actividad, qué les llamó la atención o qué les gustó/ disgustó, mediante la siguiente pregunta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA y MICHELLE entregan hojas de análisis personal (alerta de focus group) (Archivo PDF 5 E)</b></li> </ul> <p>¿Qué sentí en esta actividad? Escribir 3 palabras o conceptos claves, enfatizando en qué les llamó la atención, qué les gustó o disgustó de la actividad. <b>(2 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CINTHYA, MICHELLE y CAMILA recogen hojas de análisis personal (alerta de focus group)</b></li> <li>• <b>CAMILA y MICHELLE recogen las hojas de las partituras anteriormente utilizadas.</b></li> </ul>		
Uso del espacio	Actividades	Materiales/Recursos	Duración/Simbología
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Archivo PPT 7 E</li> <li>- Audio 5 E A</li> <li>- Archivo PDF 5 E</li> <li>- Pelotas</li> <li>- Proyector</li> <li>- Parlantes</li> </ul>	20 minutos

**CINTHYA y MICHELLE** DISPONEN DEL CAFÉ, TÉ O INFUSIONES, EDULCORANTE, SERVILLETAS, AZÚCAR, TAZAS EN EL COMEDOR. LLEVAN LOS MATERIALES EN BANDEJAS.

**CAMILA** PREPARA EL AGUA CALIENTE EN EL TERMO. SE LLEVA UN HERVIDOR PARA LLENAR EL TERMO GRANDE.

### ACTIVIDAD 3: (ACTIVIDAD 1, OBJETIVO 3) 20 MINUTOS APP.

*Adquirir estrategias de estimulación para la **localización y/o lateralización del sonido** favoreciendo la comunicación oral-auditiva en la vida diaria*

<b>ACTIVIDAD 3</b>	Silla musical fonoaudiológica		
<b>Objetivo</b>	Fortalecer el control postural del equilibrio dinámico y estático, y la orientación espacial mediante el uso de recursos musicales y el baile.		
<b>Contenidos</b>	Atención, equilibrio dinámico,		
<b>Código de la ficha</b>	A.3_E_O.x_3	<b>Anexo material</b>	Archivo PPT 2 E: Silla musical fonoaudiológica (A.3_E_O.x_1)

			Audio 8 E: Silla musical fonoaudiológica (A.3_E_O.x_3) Archivo PDF 6 E: Silla musical fonoaudiológica (A.3_E_O.x_3)
Descripción	<p><b>SOFÍA proyecta la presentación en power point.</b> Las personas participantes se encuentran sentadas en semicírculo. Se expone una presentación en <i>power point</i> (archivo PPT 2 E) con la temática e instrucciones de la actividad, la cual consiste en el juego de la silla musical, donde las personas bailan alrededor de una serie de sillas ubicadas en círculo cuando la música se reproduce, en conjunto a una serie de ejercicios de equilibrio estático en parejas que se realizan cuando la música se detiene. Se utiliza de apoyo la presentación en <i>power point</i> para ejemplificar los ejercicios, además de la explicación y demostración del ejercicio por la persona guía de la actividad y una persona voluntaria. Se sugiere el uso de pistas musicales acordes al contexto cultural de las personas participantes, en esta actividad se sugiere la canción “Ojalá que llueva café en el campo” de Juan Luis Guerra, “Malagenha” de Sergio Mendes “La Bilirrubina” de Juan Luis Guerra o “Mais Que Nada” de Sergio Mendes.</p> <p>Una vez terminada la explicación de la actividad se procede a realizar la siguiente serie de acciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Se indica a las personas ponerse de pie y despejar sus mesas para poder retirarlas.</li> <li>2. Se organizan las sillas en un círculo con los asientos mirando hacia el exterior y se ubica una pelota cada una silla.</li> </ol> <p><b>MICHELLE, CAMILA, CATALINA y CAROLINA organizan las sillas en el espacio y ubican las pelotas cada una silla.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. Se indica a las personas ubicarse alrededor de las sillas</li> <li>4. Se reproduce la música (audio 8 E)</li> </ol> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL audio 8 E y la detiene cuando es necesario.</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Se detiene la música y se explica y demuestra el primer ejercicio a realizar.</li> <li>6. Se realiza en conjunto el ejercicio 3 veces, se repite por lado si es necesario. (se dispone de 2 minutos)</li> <li>7. Se repiten los 3 pasos anteriores con el segundo y tercer ejercicio de equilibrio estático.</li> <li>8. Una vez realizados todos los ejercicios se invita a las personas a reorganizar la sala y tomar asiento.</li> </ol> <p><b>MICHELLE, CAMILA, CATALINA y CAROLINA reorganizan las sillas en el espacio, añaden las mesas a las sillas y retiran las pelotas.</b></p> <p>Al finalizar la actividad se sugiere realizar un breve espacio reflexivo y preguntar al grupo su experiencia en la actividad en una concepto, frase u oración, y que esta sea escrita en una hoja de papel.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CATALINA y CAROLINA entregan hojas de análisis personal (alerta de focus group) (Archivo PDF 6 E)</b></li> </ul> <p>¿Qué sentí en esta actividad? Escribir 3 palabras, conceptos claves u oración, enfatizando en qué les llamó la atención, qué les gustó o disgustó de la actividad. <b>(2 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CATALINA y CAROLINA recogen hojas de análisis personal (alerta de focus group)</b></li> </ul>		
	<b>Uso del espacio</b>	<b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>
Sala plana Sillas individuales en semicírculo	Central	- Archivo PPT 5 E - Archivo PDF - Audio 8 E	20 minutos

		- Pelotas - Proyector - Parlantes	
<b>Material</b>	Material disponible, haz click aquí		

### ACTIVIDAD DE CIERRE: 5 MINUTOS

<b>ACTIVIDAD 10</b>	Saludando al sol		
<b>Objetivo</b>	Favorecer la atención, funciones ejecutivas y la cognición motora		
<b>Contenidos</b>	Atención, respiración.		
<b>Código de la ficha</b>	A.1_DP_O.2_10	<b>Anexo material</b>	Audio 17 DP: Guías por el cuerpo (A.3_A_O.2_10)
<b>Descripción</b>	<p>Las personas participantes se distribuyen sentadas en la sala en semicírculo. La actividad consiste en realizar la secuencia de ejercicios de yoga del Saludo al Sol adaptadas para completarlos sentadas, guiando el ritmo de ejecución con una pista musical (audio 13 DP). Se les recomienda a las personas realizar los ejercicios de forma lenta, gentil y evitando dolores o zonas de mucho discomfort, y que por lo tanto, está bien realizar modificaciones a los ejercicios.</p> <p>Tras la explicación, se le pide a las personas realizar la siguiente serie de acciones:</p> <p><b>SOFÍA REPRODUCE LA PISTA MUSICAL Audio 17 DP</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sentarse cercano al borde anterior de la silla, manteniendo los pies en el suelo alineados a los hombros.</li> <li>2. Comenzar a respirar por la nariz profundo hacia la zona costodiafragmática abdominal.</li> <li>3. Seguir la secuencia de ejercicios guiadas verbalmente.</li> <li>4. Volver al ritmo, tipo y modo respiratorio de reposo</li> </ol>		
<b>Uso del espacio</b>	• <b>Actividades</b>	<b>Materiales/Recursos</b>	<b>Duración/Simbología</b>
Sala plana	Cierre	- Audio 17 DP. - Parlantes.	5 minutos
<b>Material</b>	-		

Lunes, 04 de agosto de 2024.

## **EJE VOZ**

### **Actividad 1: Conociendo los cambios de la voz: relatos de personas mayores.**

- 1.- ¿Considera usted que los relatos personales de otras personas mayores le pueden ayudar a entender cómo envejece la voz? Fundamente su respuesta.
- 2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/qué te gustó de la actividad?
- 3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 2: Ejercicios de cadenas musculares anteriores y posteriores.**

- 1.- ¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a mejorar su postura mientras habla o canta? Fundamente su respuesta.
- 2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/te gustó de la actividad?
- 3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 3: Explorando mis melodías con Tubos de Resonancia en Agua: Variabilidad Tonal.**

- 1.- ¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a mejorar su voz ? Fundamente su respuesta.
- 2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/qué te gustó de la actividad?
- 3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

Miércoles, 07 de agosto de 2024.

## **EJE VOZ**

### **Actividad 1: Activando nuestra musculatura cervical.**

- 1.- ¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a mejorar el control de la musculatura de su cuello y laringe mientras habla y se comunica? Fundamente su respuesta.
- 2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/te gustó de la actividad?
- 3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 2: Velocicambios Consonánticos Áfonos.**

- 1.- ¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a mejorar su respiración y a realizar un manejo adecuado del aire mientras habla? Fundamente su respuesta.
- 2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/te gustó de la actividad?
- 3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 3: Canto Vocálico.**

- 1.- ¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a su voz para comunicarse de mejor manera? Fundamente su respuesta.
- 2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/te gustó de la actividad?
- 3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

Lunes 12 de Agosto, 2024.

## **EJE MOTRICIDAD Y HABLA**

### **Actividad 1: “Mitos y Verdades: habla y motricidad orofacial”**

1.- ¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a identificar características del envejecimiento en estas áreas y su impacto en aspectos físicos y sociales? Fundamente su respuesta.

2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/Le gustó de la actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 2: “Gimnasia al ritmo de la cumbia”**

1.- ¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a fortalecer la musculatura del cuello, rostro y boca? Fundamente su respuesta.

2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/le gustó de la actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 3: “Patakeando melodías”**

1.- ¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a mejorar la agilidad y precisión de la articulación del habla? Fundamente su respuesta.

2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/le gustó de la actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

Miércoles 14 de Agosto, 2024.

## **EJE HABLA Y MOTRICIDAD OROFACIAL**

### **Actividad 1: CAMBIOS DE VELOCIDAD MELÓDICOS.**

- 1.- ¿Cree que esta actividad le ayudó a mejorar el control de los músculos para hablar con más fluidez en situaciones diarias?
- 2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/Le gustó de la actividad?
- 3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 2: MULTISENTIDOS, MULTIPALABRAS.**

- 1.- ¿Considera usted que esta actividad le ayudó a usar mejor la entonación en las conversaciones, gracias a las variaciones en la melodía, el ritmo y el pulso del habla?
- 2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/le gustó de la actividad?
- 3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 3: FACILITANDO MI CANTO.**

- 1.- ¿Cree que esta actividad le ayudó a mejorar el control de los músculos para mantener una buena calidad vocal en la comunicación?
- 2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/le gustó de la actividad?
- 3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

## **EJE COGNICIÓN**

### **Actividad 1: Trabajemos con melodías (1)**

1.- ¿Considera usted que esta actividad le ayudó a estimular sus funciones cognitivas al escuchar y recordar emociones/recuerdos? Fundamente su respuesta.

2.- ¿Qué le parece destacable/positivo/ o qué les gustó de esta actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 2: Trabajemos con melodías (2)**

1.- ¿Cree usted que esta actividad puede ayudar a potenciar la lectoescritura y comunicación al analizar el contenido de una canción? Fundamente su respuesta.

2.- ¿Qué le parece destacable/positivo/ o qué les gustó de esta actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

## **EJE COGNICIÓN**

### **Actividad 1: Cuántos cuentos cuentas**

- 1.- ¿Considera usted que esta actividad ayude a estimular la fluidez verbal por medio de la representación de emociones de cada microcuento? Fundamente
- 2.- ¿Qué le parece destacable/positivo/ o qué les gustó de esta actividad?
- 3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 2: Desafíos Memorísticos**

- 1.- ¿Considera usted que esta actividad le ayudó a estimular la memoria a corto plazo para recordar palabras de una categoría semántica específica por medio de la escucha activa de una canción? Fundamente
- 2.- ¿Qué le parece destacable/positivo/ o qué les gustó de esta actividad?
- 3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 3: Bingo musical**

- 1.- ¿Considera usted que esta actividad le ayudó a estimular la atención, memoria y velocidad de procesamiento (rapidez con la que entendemos/recordamos información) por medio del recuerdo de temas musicales? Fundamente
- 2.- ¿Qué le parece destacable/positivo/ o qué les gustó de esta actividad?
- 3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

## EJE DE AUDICIÓN

### Actividad 1:

1.- ¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a mejorar su capacidad auditiva, atención y memoria a través de la música y el uso de instrumento musical huevitos? Fundamente su respuesta.

2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/Le gustó de la actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### Actividad 2:

1.- ¿Considera usted que el uso de las campanas le permitió mejorar su capacidad auditiva, atención y memoria? Fundamente su respuesta

2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/Le gustó de la actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### Actividad 3:

1.- ¿Considera usted que esta actividad le permitió a través del canto y uso de campanas mejorar su capacidad auditiva, atención y memoria? Fundamente su respuesta.

2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/Le gustó de la actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

## EJE DE AUDICIÓN

### Actividad 1:

1.- ¿Considera usted que esta actividad le ayudó a estimular habilidades auditivas, atención y memoria por medio del uso de instrumentos musicales tales como baquetas con apoyo musical? Fundamente su respuesta.

2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/Le gustó de la actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### Actividad 2:

1.- ¿Considera usted que esta actividad le ayudó a estimular habilidades auditivas, atención y memoria por medio del seguimiento de musicogramas con apoyo musical? Fundamente su respuesta.

2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/Le gustó de la actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### Actividad 3:

1.- ¿Considera usted que esta actividad le ayudó a potenciar sus habilidades auditivas para localizar sonidos por medio de la escucha activa de una pista musical? Fundamente su respuesta.

2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/Le gustó de la actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

## **EJE EQUILIBRIO**

### **Actividad 1: “Conociendome”**

1- considera usted que esta actividad le ayudó a analizar su propio envejecimiento relacionado por medio de una puta de autoevaluación?

Fundamente

2-¿Qué le parece destacable/ positivo/ o qué les gustó de esta actividad?

3-¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 2 “zumba vestibular”**

1- considero que el equilibrio más el baile se conjugan bien, sin estar estáticamente solo en una posición y lugar, un ejercicio muy estimulante y entretenido. CON la música es muy estimulante la actividad, es muy importante el complemento musical

2- Personalmente me gusta la interacción de distintos movimientos y posturas, una actividad energizante y muy entretenida. Destacó la innovación del equipo para entregar nuevas técnicas cada sesión: Destacó también el cierre con ejercicio de respiración y sentir nuestro cuerpo con el tacto.

3- Replicar la actividad, que sea continuidad entre personas mayores, reforzar la respiración

### **Actividad 3 “La ruta elástica”**

1.- ¿Considera usted que esta actividad le ayudó a fortalecer el control postural del equilibrio dinámico y estático por medio de ejercicios con bandas elásticas? Fundamente su respuesta.

2.- ¿Qué le parece destacable/ positivo/ o qué le gustó de esta actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

Anexo 25:

Miércoles, 04 de septiembre de 2024.

## **EJE EQUILIBRIO**

### **Actividad 1: Tango con Baquetas.**

1.- ¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a mejorar el manejo de su postura y equilibrio mediante la música y baile?

Fundamente su respuesta

2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/o que le gustó de la actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 2: Ojos que siguen, el balance mantienen.**

1.- ¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a entrenar sus habilidades de seguimiento visual en tareas de equilibrio mediante la música y ejercicios con pelotas? Fundamente su respuesta

2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/o que le gustó de la actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?

### **Actividad 3: Silla musical fonoaudiológica.**

1.- ¿Considera usted que esta actividad le puede ayudar a mejorar su postura, equilibrio y orientación en el espacio mediante la música, el baile y ejercicios de pase de pelotas? Fundamente su respuesta

2.- ¿Qué le parece positivo/destacable/o que le gustó de la actividad?

3.- ¿Qué le parece mejorable de la actividad?